

SUUNTO 9

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ


| | |
|---|----|
| 1. BIZTONSÁG..... | 5 |
| 2. Első lépések..... | 7 |
| 2.1. SuuntoLink..... | 7 |
| 2.2. Suunto app..... | 7 |
| 2.3. Érintőképernyő és gombok..... | 8 |
| 2.4. Optikai pulzusmérő..... | 9 |
| 2.5. Ikonok..... | 9 |
| 2.6. A beállítások megadása..... | 11 |
| 3. Jellemzők..... | 13 |
| 3.1. Tevékenység követése..... | 13 |
| 3.1.1. Azonnali pulzusérték..... | 14 |
| 3.1.2. Napi pulzusérték..... | 14 |
| 3.2. Repülőgép üzemmód..... | 15 |
| 3.3. Magasságmérő..... | 16 |
| 3.4. Automatikus szüneteltetés..... | 16 |
| 3.5. Háttérvilágítás..... | 16 |
| 3.6. Energiagazdálkodási rendszer..... | 17 |
| 3.7. Bluetooth-kapcsolat..... | 18 |
| 3.8. Gomb- és képernyőzár..... | 18 |
| 3.9. Mellkasi pulzusmérő..... | 19 |
| 3.10. Iránytű..... | 19 |
| 3.10.1. Az iránytű kalibrálása..... | 20 |
| 3.10.2. Mágneses elhajlás beállítása..... | 20 |
| 3.11. Eszközinformációk..... | 20 |
| 3.12. Kijelzőtéma..... | 20 |
| 3.13. Ne zavarj mód..... | 21 |
| 3.14. Közérzet..... | 21 |
| 3.15. Visszatalálás..... | 22 |
| 3.16. FusedAlti..... | 22 |
| 3.17. A FusedSpeed..... | 23 |
| 3.18. FusedTrack funkció..... | 23 |
| 3.19. Intenzitási tartományok..... | 24 |
| 3.19.1. Pulzustartományok..... | 25 |
| 3.19.2. Ritmustartományok..... | 27 |
| 3.20. Intervallum-edzés..... | 28 |
| 3.21. Nyelv és mértékegység..... | 29 |
| 3.22. Adatnapló..... | 29 |
| 3.23. Holdfázisok..... | 30 |
| 3.24. Értesítések..... | 30 |
| 3.25. Kültéri értékek..... | 31 |


| | |
|--|----|
| 3.26. POD-ok és szenzorok párosítása..... | 32 |
| 3.26.1. Bike POD kalibrálása..... | 33 |
| 3.26.2. A foot POD kalibrálása..... | 33 |
| 3.26.3. A teljesítménymérő POD kalibrálása..... | 33 |
| 3.27. Tájékozódási pontok..... | 34 |
| 3.27.1. Tájékozódási pontok hozzáadása és törlése..... | 34 |
| 3.27.2. Navigálás tájékozódási ponthoz..... | 35 |
| 3.27.3. A tájékozódási pontok típusai..... | 36 |
| 3.28. Helyzetkijelzési módok..... | 37 |
| 3.29. Energiatakarékos beállítás..... | 38 |
| 3.30. Edzés rögzítése..... | 38 |
| 3.30.1. A célok használata edzés közben..... | 40 |
| 3.30.2. Navigálás edzés közben..... | 40 |
| 3.31. Regenerálódás..... | 41 |
| 3.32. Útvonalak..... | 42 |
| 3.32.1. Magasság-navigáció..... | 43 |
| 3.33. Alváskövetés..... | 43 |
| 3.34. Sportolási módok..... | 45 |
| 3.34.1. Úszás..... | 45 |
| 3.35. Viharriasztás..... | 46 |
| 3.36. Napkelte és napnyugta riasztások..... | 46 |
| 3.37. Időzítők..... | 47 |
| 3.38. Idő és dátum..... | 48 |
| 3.38.1. Ébresztőóra..... | 48 |
| 3.39. Hangok és rezgés..... | 49 |
| 3.40. Az edzőmunka áttekintése..... | 49 |
| 3.41. Számlapok..... | 50 |
| 4. Gondozás és támogatás..... | 51 |
| 4.1. Kezelési útmutató..... | 51 |
| 4.2. Akkumulátor..... | 51 |
| 4.3. Hulladékkezelés..... | 51 |
| 5. Referencia..... | 52 |
| 5.1. Műszaki adatok..... | 52 |
| 5.2. Megfelelőség..... | 53 |
| 5.2.1. CE..... | 53 |
| 5.2.2. FCC-megfelelőség..... | 53 |
| 5.2.3. IC..... | 53 |
| 5.2.4. NOM-121-SCT1-2009..... | 54 |
| 5.2.5. NCC..... | 54 |
| 5.3. Védjegy..... | 54 |
| 5.4. Szabadalmi megjegyzés..... | 54 |


| | |
|---|----|
| 5.5. Nemzetközi Korlátozott Jótállás..... | 54 |
| 5.6. Szerzői jogok..... | 56 |

1. BIZTONSÁG

A biztonsági óvintézkedések típusai


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


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


 **MEGJEGYZÉS:** – fontos információ kiemelésére szolgál.

 **TIPP:** – extra tippet nyújt a készülék szolgáltatásainak és funkcióinak használatához.


Biztonsági óvintézkedések


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

 **FIGYELEM:** Allergiás reakciók vagy bőrirritációk léphetnek fel a termék bőrrel való érintkezése során, annak ellenére, hogy termékeink megfelelnek az ipari szabványoknak. Ha ez bekövetkezik, ne használja tovább a terméket, és forduljon orvoshoz!


 **FIGYELEM:** Az edzésprogram kidolgozása előtt mindig keresse fel a háziorvosát! A megerőltetés komoly sérülést okozhat.

 **FIGYELEM:** Csak szabadidős használatra!

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

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

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

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

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

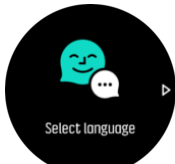


MEGJEGYZÉS: A Suunto termékekben fejlett szenzorokat és algoritmusokat használunk, hogy a tevékenységei és kalandjai során segítséget nyújtó mérőszámokat hozzunk létre. A lehető legnagyobb pontosságra törekszünk, ugyanakkor a termékeink és szolgáltatásaink által rögzített adatok egyike sem tökéletesen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

2. Első lépések

A Suunto 9 készülék üzembe helyezése gyors és egyszerű.

1. A készülék ébresztéséhez tartsa lenyomva a felső gombot.
2. A beállításvarázsló indításához koppintson a képernyőre.



3. A nyelv kiválasztásához pöccintsen felfelé vagy lefelé, majd koppintson a megfelelő nyelvre.



4. A varázslót követve végezze el a kezdeti beállításokat. Az értékek kiválasztásához pöccintsen felfelé vagy lefelé. Koppintson a képernyőre vagy nyomja meg a középső gombot egy érték elfogadásához és a következő lépésre való ugráshoz.

2.1. SuuntoLink

Az óra szoftverének frissítéséhez töltsse le és telepítse számítógépére a SuuntoLinket.

Kifejezetten javasoljuk, hogy frissítse az órát, amikor új szoftverfrissítés érhető el. Ha egy frissítés elérhető, ön erről értesítést kap a SuuntoLink, illetve a Suunto alkalmazásokon keresztül.


További információért látogasson ez ide: www.suunto.com/SuuntoLink.

Az óra szoftverének frissítéséhez:

1. Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez a mellékelt USB-kábellel.
2. Indítsa el a SuuntoLink alkalmazást, amennyiben még nem fut.
3. Kattintson a frissítés gombra a SuuntoLink alkalmazásban.

2.2. Suunto app


A Suunto alkalmazással a Suunto 9 még gazdagabb élményt nyújthat. Az óra és a mobilalkalmazás párosításával szinkronizálhatja tevékenységeit, valamint a mobilértesítések, a különböző áttekintések és még sok minden egyéb is megjeleníthetővé válik.

 **MEGJEGYZÉS:** Semmilyen társítás nem lehetséges, ha a repülőgép üzemmód be van kapcsolva. Társítás előtt kapcsolja ki a repülőgép üzemmódot.

Az óra társítása a Suunto alkalmazással:

1. Győződjön meg arról, hogy az órán aktíválva van a Bluetooth. A beállítások menü alatt lépjen a **Connectivity** (Csatlakozási lehetőségek) » **Discovery** (Keresés) opcióra, majd szükség szerint aktiválja azt.

2. Töltse le és telepítse a Suunto alkalmazást kompatibilis eszközére az iTunes App Store, a Google Play vagy néhány, Kínában népszerű áruházból.
3. Indítsa el a Suunto alkalmazást (a Bluetooth kapcsolat legyen engedélyezve).
4. Az óra párosításához koppintson az alkalmazás képernyőjének bal felső sarkában található óra ikonra, majd pedig a „PAIR” (Párosítás) ikonra.
5. Ellenőrizze a párosítást. Ehhez gépelje be az alkalmazásba az órán megjelenő kódot.

 **MEGJEGYZÉS:** Egyes funkciók vezeték nélküli vagy mobil internetkapcsolatot igényelnek. A szolgáltató az adatkapcsolatért díjat számolhat fel.

2.3. Érintőképernyő és gombok

Suunto 9 készülékén az érintőképernyő és három gomb segítségével navigálhat a kijelzők és funkciók között.

Pöccintés és koppintás

- pöccintsen felfelé vagy lefelé, ha a kijelzésekben és a menükben kíván mozogni
- pöccintsen jobbra vagy balra a képernyők közötti lapozáshoz
- pöccintsen balra vagy jobbra a további kijelzések és részletek megtekintéséhez
- egy elem kiválasztásához koppintson rá
- koppintson a kijelzőre a további információk megtekintéséhez
- koppintson és tartsa lenyomva a belső opciók menü megnyitásához
- koppintson duplán, hogy más képernyőről visszatérjen az idő kijelzésére

Felső gomb

- nyomja meg a nézetekben és menükben történő felfelé lépéshez

Középső gomb

- nyomja meg egy elem kiválasztásához
- nyomja meg a kijelzések megváltoztatásához
- tartsa lenyomva a beállítások menübe való visszalépéshez
- tartsa lenyomva a belső opciók menü megnyitásához

Alsó gomb

- nyomja meg a nézetekben és menükben történő lefelé lépéshez

Edzés rögzítése közben:

Felső gomb

- nyomja le a rögzítés szüneteltetéséhez vagy folytatásához
- tartsa lenyomva a tevékenység módosításához

Középső gomb

- nyomja meg a kijelzések megváltoztatásához
- tartsa lenyomva a belső opciók menü megnyitásához

Alsó gomb

- nyomja meg egy kör megjelöléséhez
- tartsa lenyomva a gombok zárolásához és feloldásához

2.4. Optikai pulzusmérő











A csuklóra helyezhető optikai pulzusmérővel a pulzusszám könnyen és kényelmesen nyomon követhető. A legjobb eredmény érdekében, vegye figyelembe a következő tényezőket, amelyek a pulzusszám mérését befolyásolhatják:

























- Az óra érintkezzen közvetlenül az Ön bőrével. Ne legyen semmilyen ruha, még egy nagyon vékony sem, az érzékelő és bőre között.
- Előfordulhat, hogy az órát feljebb kell viselnie a karján, mint a hagyományos karórákat. A szenzor a bőrön át érzékeli a véráramlást. Minél nagyobb bőrfelülettel érintkezik, annál hatékonyabb a mérés.
- A karmozgások és az izomfeszítések, pl. teniszütővel sportolás módosíthatja a szenzoradatok pontosságát.
- Alacsony pulzusszám esetén a szenzor nem mindig képes stabil adatmérésre. A rögzítés előtt végzett néhány perces bemelegítés segíthet ezen.
- A sötét bőrszín és a tetoválás befolyásolja az optikai érzékelő működésének megbízhatóságát.
- Vízi sporttevékenység közben az optikai érzékelő nem minden esetben mér pontos pulzusértékeket.
- A nagyobb pontosság és a pulzusszám-változás gyorsabb lekövetése érdekében javasoljuk, hogy használjon kompatibilis mellkasra helyezhető pulzusmérő pántot, pl. a Suunto Smart Sensort.











⚠ FIGYELEM: Az optikai pulzusmérés még nem olyan mértékben pontos és megbízható, mint a mellkason történő pulzusmérés. A tényleges pulzus magasabb vagy alacsonyabb lehet az optikai szenzor által jelzett értéknél.

2.5. Ikonok

Suunto 9 készüléke az alábbi ikonokat használja:

| | |
|---|-------------------------|
|  | Repülőgép üzemmód |
|  | Magasság |
|  | Magasságkülönbség |
|  | Emelkedés |
|  | Vissza; vissza a menübe |
|  | Akkumulátor állapot |
|  | Gombzár |
|  | Pedálfordulatszám |
|  | Kalibrálás (iránytű) |
|  | Kalória |

| | |
|---|------------------------------------|
|  | Jelenlegi hely (navigálás) |
|  | Töltés |
|  | Ereszkedés |
|  | Távolság |
|  | Időtartam |
|  | EPOC |
|  | A VO2 becsült értéke |
|  | Edzés |
|  | Hiba |
|  | Rögzített idő |
|  | GPS-jel rendben |
|  | Írány (navigálás) |
|  | Pulzusszám |
|  | Csukló pulzusszám-jel érzékelve |
|  | Mellkasi pulzusszám-jel érzékelve |
|  | Bejövő hívás |
|  | Adatnapló |
|  | Alacsony töltöttség |
|  | Üzenet/értesítés |
|  | Nem fogadott hívás |
|  | Navigáció |
|  | Tempó |
|  | POD-jel érzékelve |
|  | Teljesítménymérő POD-jel érzékelve |

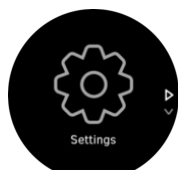
| | |
|---|-----------------------|
|  | Edzés csúcshatása |
|  | Regenerálódási idő |
|  | Lépések |
|  | Stopperóra |
|  | Karcsapásszám (úszás) |
|  | Sikeres |
|  | SWOLF |
|  | Szinkronizálás |
|  | Beállítások |
|  | Edzés |
|  | Hőmérséklet |
|  | Viharriasztás |
|  | Légnyomásmérő |

2.6. A beállítások megadása

Az óra összes beállítását közvetlenül az órán módosíthatja.

A beállítások módosításához:

1. Pöccintsen lefelé, míg meglátja a beállítások ikont, majd koppintson az ikonra.



2. Navigáljon a beállítások menüben felfelé vagy lefelé pöccintve, vagy pedig az alsó és felső gombokat használva.




3. Válasszon ki egy beállítást a kívánt beállítás nevére koppintva, vagy a középső gomb megnyomásával, ha az adott beállítás ki van emelve. Lépjen vissza a menübe jobbra pöccintve, vagy a **Back** (Vissza) lehetőség kiválasztásával.

4. Az értéktartománnyal rendelkező beállítások esetében módosítsa az értéket felfelé vagy lefelé pöccintéssel vagy pedig a felső vagy az alsó gomb megnyomásával.



5. Azon beállítások esetében, amelyek csak két értéket, például a ki/be lehetőséget tartalmaznak, módosítsa az értéket a beállításra való koppintással vagy a középső gomb megnyomásával.



 **TIPP:** Az általános beállítások az óralapról is elérhetők, ehhez tartsa lenyomva a középső gombot a gyorsindító menü megnyitásához.



3. Jellemzők

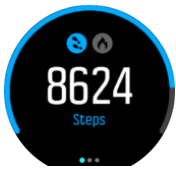
3.1. Tevékenység követése

Az óra nyomon követi az ön általános aktivitási szintjét a nap folyamán. Ez egy fontos értékszám abban az esetben is, ha éppen most tűzte ki célul, hogy jó erőnlétre tesz szert, és egészségesen fog élni, és akkor is, ha egy közelgő versenyre edz.

Jó dolog aktívan élni, azonban a kemény edzőmunka során megfelelő pihenő- és kisebb aktivitású napokra is szüksége van.

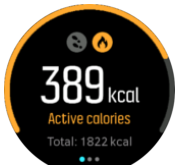
Az aktivitásslámláló minden éjféltkor automatikusan visszaáll az alapértékre. A hét végén (vasárnap) az óra összegzi a tevékenységét, és megmutatja a heti átlagot, illetve a napokra összesített értékeket.

Az óralap kijelzőről pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg az alsó gombot a napi lépésszám megtekintéséhez.



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

A lépéseken kívül a kijelzőre koppintva megtekintheti a napi kalóriafelhasználás becsült értékét is.



A kijelző közepén látható nagy szám a nap során elégetett aktív kalóriák becsült mennyiségét jelzi. Ez alatt látható az összesen elégetett kalóriák száma. Az összes kalóriaszám tartalmazza az aktív kalóriákat és az alapanyagcserét is (lásd alább).

A mindkét kijelzőn megjelenő karika azt mutatja, mennyire áll közel a napi aktivitási céljaihoz. Ezeket a célokat testre szabhatja (lásd alább).

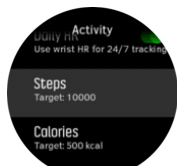
Balra pöccintve megjelenítheti az elmúlt hét napra vonatkozó lépésszámot is. Az elégetett kalóriaszám megtekintéséhez pöccintsen balra, vagy nyomja meg újra a középső gombot.



Felfelé pöccintve a legutóbbi hét napban végzett gyakorlatokat grafikon helyett számszerű formában jelenítheti meg.

Aktivitási célok

Mind a lépés-, mind a kalóriacélokat módosíthatja. A tevékenység kijelzőn koppintson és tartsa az ujját a képernyőn, vagy tartsa lenyomva a középső gombot, ezzel megnyitja az aktivitási célok beállításokat.



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

A napi szinten elégetett összes kalória számát két tényező határozza meg: az alpanyagcsere (BMR) és a fizikai tevékenység.



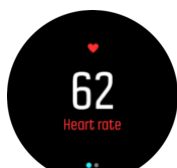
A BMR az a kalóriamennyiség, amit a szervezet nyugalmi állapotban eléget. Erre a kalóriamennyiségre van szüksége a szervezetnek a testhőmérséklet megőrzéséhez, illetve az olyan alapvető funkciók teljesítéséhez, mint amilyen a pislogás vagy a szívverés. Ez a mennyiség a személyes profiljában megadott tényezők, például a kor és a nem alapján kerül meghatározásra.

Egy kalóriacél beállításakor azt határozza meg, hogy mennyi kalóriát szeretne égetni a BMR fölött. Ezek az úgynevezett aktív kalóriák. Az aktivitás kijelzőt körülvevő gyűrű a nap folyamán haladva jelzi, hogy mennyi aktív kalóriát égetett a kalóriacélhoz viszonyítva.

3.1.1. Azonnali pulzusérték

Az azonnali pulzusérték kijelző gyorsnézetben jeleníti meg a pulzusértéket.

Az óralap-nézetről pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg az alsó gombot, és görgessen a pulzusmérés kijelzőre.



Pöccintsen lefelé, vagy nyomja meg a felső gombot a kijelzésből való kilépéshez és az óralap-nézethez való visszatéréshez.

3.1.2. Napi pulzusérték

A napi pulzusérték kijelző megjeleníti a pulzusérték 12 órás nézetét. Ez az információ nagy segítség például egy kemény edzés utáni regenerálódás során.

A kijelzőn 12 órára visszamenőleg, grafikonként jelenik meg a pulzusszám. A grafikon a pulzusszám-átlagot alapul véve, 24 perces időközökre lebontva épül fel. Emellett felfelé pöccintve vagy az alsó gomb megnyomásával megkapja az óránként átlagosan elégetett kalóriaszámat, illetve a legalacsonyabb pulzusszámot is 12 órára visszamenőleg.

Az elmúlt 12 órában mért legalacsonyabb pulzusszám jól jelzi a regenerálódási állapotát. Ha ez az érték a normálisnál magasabb, valószínűleg még nem regenerálódott teljesen a legutóbbi edzés után.



Ha rögzít egy edzést, a napi pulzusérték tükrözi az edzés közbeni pulzusszint-emelkedést és kalóriaégetést. Felhívjuk azonban a figyelmét, hogy a grafikonon és az elégetett kalória alatt megjelenő értékek átlagoltak. Ha az edzés során a pulzusérték-csúcs 200 bpm, a grafikonon nem a maximális érték jelenik meg, hanem annak a 24 percnak az átlaga, amikor elérte ezt a csúcserőértéket.

Mielőtt megjeleníthetné a napi pulzusmérés kijelző értékeit, aktiválnia kell a napi pulzusmérés funkciót. A funkciót a beállításokban, az **Activity** (Tevékenység) alatt tudja ki és bekapcsolni. A napi pulzusmérés képernyőn a középső gombot lenyomva elérheti a tevékenységbeállításokat is.

Ha aktiválja a napi pulzusmérés funkciót, az óra rendszeresen aktiválja az optikai pulzusmérőt, és ellenőrzi a pulzusát. Ez kismértékben megnöveli az akkumulátor energiahasználatát.



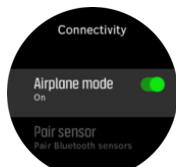
Az aktiválást követően az órának 24 percre van szüksége ahhoz, hogy megjelenítse a napi pulzusérték-adatokat.

A napi pulzusérték megtekintéséhez:

1. Az óralap-nézetről pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg az alsó gombot, és görgessen a pulzusmérés kijelzőre.
2. Pöccintsen balra a napi pulzusmérés kijelzőre való belépéshez.
3. Pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot az elégetett kalóriaszám megtekintéséhez.

3.2. Repülőgép üzemmód

Ha szükséges, aktiválja a repülőgép üzemmódot, hogy kikapcsolja a vezeték nélküli átvitelt. A repülőgép üzemmódot a beállításokban, a **Connectivity** (Csatlakozási lehetőségek) alatt tudja aktiválni vagy inaktíválni.



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

3.3. Magasságmérő

Suunto 9 légköri nyomást használ a magasság mérésére. A pontos jelzés érdekében meg kell határozni egy magassági referenciapontot. Ez lehet a jelenlegi tengerszint feletti magasság, amennyiben ismeri annak pontos értékét. Ugyanakkor a referenciapont automatikus beállításához használhatja a FusedAlti funkciót is (lásd 3.16. *FusedAlti*).

Állítsa be a referenciapontot a beállításokban, az **Outdoor** (Szabadtér) lehetőség alatt.



3.4. Automatikus szüneteltetés

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

Az egyes sportolási módok automatikus szüneteltetésének be- és kikapcsolása a sportolási mód beállításainál is elvégezhető, az edzés rögzítésének elindítása előtt.

Ha a rögzítés alatt az automatikus szüneteltetés be van kapcsolva, egy felugró üzenet figyelmeztet az automatikus szüneteltetésre.



Az aktuális idő és az akkumulátorszint ellenőrzéséhez koppintson a folytatás felugró ablakra.



Megvárhatja, hogy a rögzítés automatikusan újrainduljon, amikor újra mozgásba lendül, vagy manuálisan is újraindíthatja azt a felugró ablakból, a felső gombot megnyomva.

3.5. Háttérvilágítás

A háttérvilágításnak két módja van: automata és kézi. Automata üzemmódban a háttérvilágítás minden képernyőérintéskor és gombnyomáskor bekapcsol.

Kézi üzemmódban önnek kell bekapcsolnia a háttérvilágítást kétujjas koppintással. A háttérvilágítás mindaddig aktív marad, míg ön újra nem koppint két ujjal.

Alapbeállításaként a háttérvilágítás automata üzemmódra van állítva. A háttérvilágítás üzemmódját, illetve fényerejét módosíthatja a beállításokban a **General** (Általános) » **Backlight** (Háttérvilágítás) lehetőség alatt.



MEGJEGYZÉS: A háttérvilágítás fényereje befolyásolja az akkumulátor élettartamát. Minél magasabb a fényerőbeállítás, annál gyorsabban lemerül az akkumulátor.

Készenléti háttérvilágítás

Ha nem használja aktívan az órát (azaz nem érinti meg a képernyőt és nem nyom le gombokat), az egy perc elteltével készenléti módra vált. A kijelző világít, de gyenge látási viszonyok között nem mindig olvasható megfelelően.

Ha szeretné javítani a gyenge látási viszonyok közötti olvashatóságot, használhatja a készenléti háttérvilágítást. Ez egy olyan alacsony fényerejű háttérvilágítás, amely folyamatosan világít.

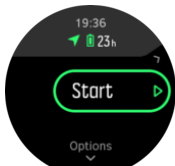
A beállításokban a **General** (Általános) » **Backlight** (Háttérvilágítás) » **Standby** (Készenlét) útvonalon ki- és bekapcsolhatja a készenléti háttérvilágítást.

Bár a készenléti háttérvilágítás fényereje eléggé alacsony, mivel folyamatosan világít, csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

3.6. Energiagazdálkodási rendszer

A Suunto 9 energiagazdálkodási rendszere intelligens technológiai megoldásokkal gondoskodik arról, hogy ne merüljön le az órája a fontos pillanatokban.

Mielőtt elindítaná az edzés rögzítését (lásd 3.30. *Edzés rögzítése*), megjelenik egy becsült érték arról, hogy mennyi idő elteltével merül majd le az akkumulátor az aktuális üzemmódban.



Három előre meghatározott akku üzemmód közül választhat; **Performance** (Teljesítmény) (alapértelmezett), **Endurance** (Tartós) és **Ultra** (Ultra). Az említett üzemmódok közötti átváltáskor az akkumulátor élettartamán kívül az óra teljesítménye is megváltozik.


MEGJEGYZÉS: Alapértelmezésben a **Ultra** mód minden pulzusszámkövetést kikapcsol (mind a csuklón, mind a mellkason mért pulzusszám követését). A pulzusszám nyomon követéséhez (**Ultra** módban) lépjen a **Options** opciókra a startjelző alatt.

Az akku üzemmódok közötti átváltáshoz és az óra teljesítményére gyakorolt hatásuk a megtekintéséhez koppintson a kezdőképernyő **Options** (Opciók) » **Battery mode** (Elem mód) elemeire.



TIPP: A felső gombot megnyomva a kezdőképernyőn is gyorsan módosíthatja az akku üzemmódot.

A három előre meghatározott akku üzemmódon kívül a kívánt beállítások hozzárendelésével egyéni üzemmódokat is létrehozhat. Mivel az egyéni mód az adott sportmódra jellemző, minden egyes sport mód tekintetében létrehozhatók egyéni akku üzemmódok.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha edzés közben elindítja a navigálást, vagy a navigációs adatokat, mint például a becsült érkezési időt (ETA) használja, a GPS az akku üzemmódtól függetlenül átvált a **Best (Legjobb)** módra.

Akkumulátorral kapcsolatos értesítések

Az akku üzemmódokon kívül az óra intelligens emlékeztetőkkel jelzi, ha az elem élettartama elegendőnek bizonyul a soron következő tevékenység elvégzéséhez. Egyes emlékeztetők korábbi adatokon, például a tevékenységelőzményeken alapulnak. Órája akkor is értesíti Önt, ha úgy észleli, hogy az adott tevékenység rögzítése közben vészesen csökken az akkumulátor töltöttségi szintje. Ilyen esetben automatikusan azt javasolja, hogy váltson át egy másik akku üzemmódra.

Az óra 20%-os töltöttségi szintnél jelez, majd 10%-nál újra figyelmezteti Önt.

3.7. Bluetooth-kapcsolat

Suunto 9 készüléke Bluetooth-technológia használatával továbbítja és fogadja a mobil eszközről származó információkat az óra és a Suunto Movescount alkalmazás párosításakor. A POD-ok és szenzorok párosításakor szintén ez a technológia használatos.

Ugyanakkor, ha nem szeretné, hogy órája felismerhetővé váljon a Bluetooth-kapcsolatot kereső eszközök számára, be-, illetve kikapcsolhatja a keresés funkciót a **CONNECTIVITY** (Csatlakozási lehetőségek) » **DISCOVERY** (Keresés) menüpont alatti beállításoknál.



A Bluetooth funkció azonban teljes mértékben ki is kapcsolható a repülőgép üzemmód aktiválásával, lásd: 3.2. *Repülőgép üzemmód*.

3.8. Gomb- és képernyőzár

Edzésrögzítés közben ön a gombokat és a képernyőt egyaránt lezárhatja a jobb alsó gomb hosszan tartó megnyomásával. Lezárás után nem módosíthatja a kijelző nézetét, azonban bármely gomb megnyomásával bekapcsolhatja a háttérvilágítást, amennyiben az automata üzemmódban van.

A zár feloldásához nyomja meg újra hosszan a jobb alsó gombot.

Amikor nincs edzésrögzítés, a képernyő egy perc inaktivitás után lezáródik és elhalványul. A képernyő aktiválásához nyomja meg bármelyik gombot.

A képernyő ugyanakkor alvó üzemmódba kapcsol (sötétté válik) hosszabb inaktivitás esetén. Bármilyen mozdulat esetén a képernyő visszakapcsol.

3.9. Mellkasi pulzusmérő

Használhat Bluetooth® Smart kompatibilis pulzusmérőt, például a Suunto Smart Sensort a Suunto 9 készülékével, hogy pontos információkhoz juthasson az edzőmunka intenzitását illetően.

A Suunto Smart Sensor használatakor a pulzusszám-memória előnyét is élvezheti. A pulzusmérő memória funkciója tárolja az adatokat, amikor megszakad az óra csatlakozása, például úszáskor (víz alatt nincs átvitel).

Ez azt is jelenti, hogy a rögzítés megkezdése után akár le is veheti az óráját. Részletesebb tudnivalókat a Suunto Smart Sensor használati útmutatójában talál.

Bővebben lásd a Suunto Smart Sensor vagy más Bluetooth® Smart-kompatibilis pulzusmérő használati útmutatóját.

A pulzusmérő és az óra társításához itt talál útmutatásokat: *3.26. POD-ok és szenzorok párosítása.*

3.10. Iránytű

A Suunto 9 készülék digitális iránytűvel rendelkezik, amellyel a mágneses északi irányhoz tudja tájolni magát. Az iránytű kompenzálja a dőlésszöveget, és pontos értéket ad még abban az esetben is, ha nem teljesen vízszintes állásban használja.

Ön az iránytűhöz az indítóképernyőn férhet hozzá a **Navigation** (Navigálás) » **Compass** (Iránytű) lehetőség alatt.

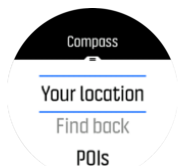
Az iránytű kijelzésekor az alábbi információk jelennek meg:

- A mágneses észak felé mutató nyíl
- Égtájak szerinti irány
- Haladási irány fokokban
- Óra (helyi idő) vagy akkumulátorszint; a nézetváltáshoz koppintson a képernyőre



Az iránytűből való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy tartsa lenyomva a középső gombot.

Az iránytű kijelzőről úgy érheti el a gyorsgombok listáját, ha a képernyő aljáról felfelé pöccint, vagy megnyomja az alsó gombot. A gyorsgombok segítségével gyorsan hozzáférhet a navigációs műveletekhez, például a jelenlegi helyszín koordinátáinak ellenőrzéséhez, vagy egy navigációs útvonal kiválasztásához.



A gyorsgomb-listáról való kilépéshez pöccintsen lefelé vagy nyomja meg a felső gombot.

3.10.1. Az iránytű kalibrálása

Amennyiben az iránytű nincs kalibrálva, önnek kell azt kalibrálnia, amint megjelenik az iránytű kijelzés.



Ha újra szeretné kalibrálni az iránytűt, újrakezdheti a kalibrálást a beállításokban a **Navigation** (Navigálás) » **Calibrate compass** (Iránytű kalibrálása) lehetőség alatt.

3.10.2. Mágneses elhajlás beállítása

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

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

Az elhajlás értéke a legtöbb térképen fel van tüntetve. A mágneses észak helye évente változik, így a legpontosabb és legfrissebb elhajlási értéket weboldalakon (pl. a www.magnetic-declination.com címen) találhatja meg.

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

Az elhajlási szög értékét a beállításokban adhatja meg a **Navigation** (Navigálás) » **Declination** (Elhajlás) lehetőség alatt.

3.11. Eszközinformációk

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

3.12. Kijelzőtéma

Annak érdekében, hogy az óra kijelzője edzés vagy navigálás közben jobban olvasható legyen, világos és sötét témák között váltogathat.

Világos téma esetében a háttér világos és a számok sötéten jelennek meg.

Sötét téma esetében fordított a kontraszt, a háttér sötét és a számok világosak.

A téma egy globális beállítás, amelyet a sportolási mód opciók bármelyikében módosíthatja az órán.

A kijelzőtéma módosítása sportolási mód opciókban:

1. Lépjen be bármelyik sportolási módba, és felfelé pöccintve vagy az alsó gombot megnyomva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
2. Görgessen le a **Theme** (Téma) pontra, és nyomja meg a középső gombot.
3. Felfelé vagy lefelé pöccintve, illetve a felső vagy alsó gombot megnyomva váltson a Light és Dark lehetőségek között, majd az elfogadáshoz nyomja meg a középső gombot.

4. Görgessen vissza a sportolási mód opciókból való kilépéshez, és indítsa el a sportolási módot (vagy lépjen ki belőle).

3.13. Ne zavarj mód

A Ne zavarj mód egy olyan beállítás, amely minden hangot és rezgést elnémít, és különösen olyankor hasznos, ha színházban vagy olyan környezetben viseli az órát, ahol a megszokott, de néma üzemelés a kívánatos.

A Ne zavarj mód engedélyezéséhez:

1. Az óralapon tartsa lenyomva a középső gombot a gyorsindító menü megnyitásához.
2. Pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot a Ne zavarjon módra való görgetéshez.
3. A megerősítéshez koppintson a képernyőre vagy nyomja meg a középső gombot.



Ebben a módban bármelyik gomb megnyomásával bekapcsolhatja a háttérvilágítást és ellenőrizheti az időt. Ha ez a képernyő jelenik meg, nyomja meg a felső gombot a Ne zavarjon mód kikapcsolásához.

Ha riasztást állított be, az a megszokott módon hallható, és kikapcsolja a Ne zavarj módot, kivéve, ha engedélyezi a szundi funkciót.

3.14. Közérzet

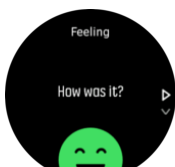
Ha rendszeresen edz, az edzések utáni közérzete fontos jelzés lehet az általános fizikai állapotát illetően. Egy edző vagy személyi tréner is felhasználhatja a közérzete változását, hogy nyomon kövesse a fejlődését.

Öt közérzet-fokozat közül választhat:

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

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

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



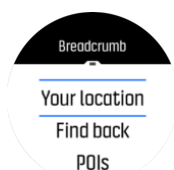
A középső gombot megnyomva kihagyhatja a kérdést.

3.15. Visszatalálás

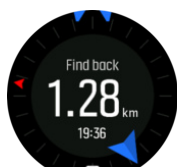
Ha a tevékenység rögzítéséhez GPS-t használ, a Suunto 9 automatikusan elmenti az edzés kiindulópontját. A Visszatalálás opcióval a Suunto 9 visszairányítja közvetlenül a kiindulópontra.

A Visszatalálás elindításához:

1. Indítson el egy edzést GPS-szel.
2. Pöccintsen balra, vagy nyomja meg a középső gombot, amíg megjelenik a navigációs kijelző.
3. A gyorsindító menü megnyitásához pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg az alsó gombot.
4. Görgessen a Visszatalálás menüpontra, és koppintson a beállításra, vagy nyomja meg a középső gombot.

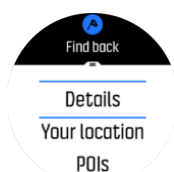


A navigációs segítség a kiválasztott sportolási mód legutolsó kijelzőjén látható.

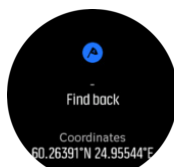


A jelenlegi pozíciójával kapcsolatos további részletek megtekintéséhez:

1. A Visszatalálás nézetben pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg az alsó gombot a gyorsindító menü megnyitásához.
2. Válassza a **Details** (Részletek) opciót.



3. Pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot, hogy végiggörgessen a listán.



A részletek nézetből való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy nyomja meg a középső gombot.

3.16. FusedAlti

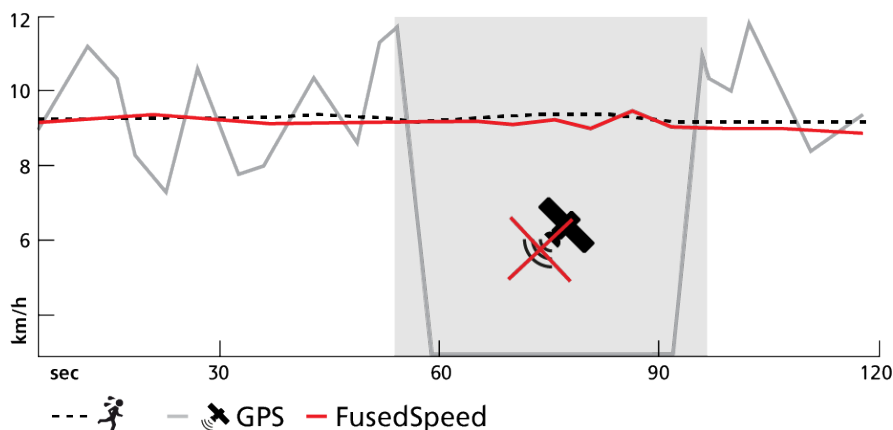
A FusedAlti™ olyan magassági adatot szolgáltat, amely a GPS és a légnyomáson alapuló magasságmérés kombinációja. A funkció minimalizálja a végleges magasságadat ideiglenes és eltolódásból adódó eltéréseit.



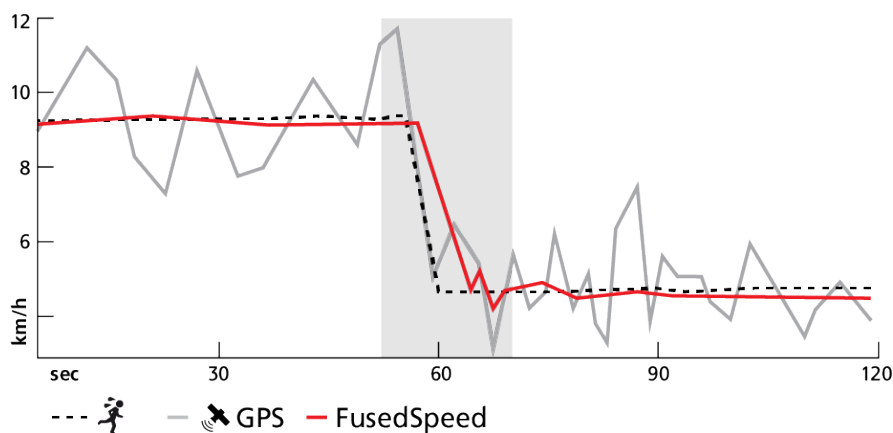
MEGJEGYZÉS: Alapértelmezés szerint a GPS-t használó edzések, illetve navigáció közben a magasság mérése a FusedAlti funkcióval történik. Ha a GPS ki van kapcsolva, a magasság méréséhez a készülék a légnyomásérzékelőt használja.

3.17. A FusedSpeed

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



A FusedSpeed akkor lesz leginkább a hasznára, ha edzés közben rendkívül pontos sebességadatokra van szüksége – ilyen például, ha egyenetlen terepen fut, vagy ha interval edzést végez. Ha például a GPS-jel vétele egy időre megszűnik, a Suunto 9 készülék a GPS-szel kalibrált gyorsulásmérő révén továbbra is pontos sebességadatokat jelenít meg.



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

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

3.18. FusedTrack funkció

Az elem élettartamának edzés közbeni meghosszabbítása érdekében a Suunto 9 elem módjainak némelyike megváltoztatja a GPS-koordináták leolvasásának időközzeit. A Suunto 9

FusedTrack funkció gondoskodik arról, nehogy helytelen GPS nyomkövetési adatok jelenjenek meg edzés közben. A FusedTrack mozgásérzékelők használatával naplózza a GPS-koordináták leolvasásai közötti mozgásokat, hogy hatékonyabban követhesse nyomon az edzésgyakorlatokat.

A FusedTrack funkció futás és hegyi terepfutás közben az **Ultra** (Ultra) vagy **Endurance** (Tartós) elem módok kiválasztásakor automatikusan aktiválódik, javítva a GPS-koordináták leolvasásai közötti nyomkövetési és távolságérzékelési pontosságot. **Endurance** (Tartós) mód 1 perces, az **Ultra** (Ultra) mód pedig 2 perces időközönként ellenőrzi a GPS-koordinátákat.

3.19. Intenzitási tartományok

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

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

A Suunto 9 a következő öt intenzitási tartományt használja:

1-es tartomány: Könnyű

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

2-es tartomány: Mérsékelt

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

3-as tartomány: Nehéz

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

4-es tartomány: Nagyon nehéz

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

5-ös tartomány: Maximális

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

3.19.1. Pulzustartományok

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

A maximális pulzus alapértelmezésben a következő egyenlettel kerül kiszámításra: $220 - \text{az ön életkora}$. Ha ismeri a pontos maximális pulzusát, az alapértelmezett értéket módosítsa ennek megfelelően.

Suunto 9 készüléke alapértelmezett és aktivitás-specifikus pulzustartományokkal rendelkezik. Az alapértelmezett tartományok bármilyen tevékenységhez használhatók, de komolyabb edzés esetében használhatja a futáshoz és kerékpározáshoz alakított konkrét pulzustartományokat.

A maximális pulzusszám beállítása

A maximális pulzusszám a következő útvonalon állítható be: **Training** (Aktivált edzés) » **Intensity zones** (Intenzitástartományok) » **Default zones** (Alapértelmezett tartományok). »

1. Koppintson a maximális pulzusszámra (a legmagasabb érték, bpm) vagy nyomja meg a középső gombot.
2. Felfele vagy lefele pöccintve, vagy a jobb alsó vagy felső gombot megnyomva válassza ki az új maximális pulzusszámot.



3. Koppintson a kiválasztott értékre, vagy nyomja le a középső gombot.
4. A pulzustartományok nézetből való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy tartsa lenyomva a középső gombot.

MEGJEGYZÉS: A maximális pulzusszámot a beállításokban is megadhatja a **General** (Általános beállítások) » **Personal** (Személyes) alatt.


Alapértelmezett pulzustartományok beállítása

Az alapértelmezett pulzustartományok a következő útvonalon állíthatók be: **Training** (Aktivált edzés) » **Intensity zones** (Intenzitástartományok) » **Default zones** (Alapértelmezett tartományok).

1. Görgessen felfelé vagy lefelé, és nyomja meg a középső gombot vagy koppintson rá, amikor a módosítani kívánt pulzustartomány van kijelölve.
2. Felfelé vagy lefelé pöccintve, vagy a jobb alsó vagy felső gombot megnyomva válassza ki az új pulzustartományt.



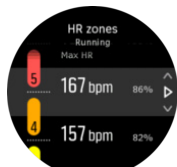
3. Koppintson a kiválasztott értékre, vagy nyomja le a középső gombot.
4. A pulzustartományok nézetből való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy tartsa lenyomva a középső gombot.

 **MEGJEGYZÉS:** Ha a pulzustartományok nézetben a **Reset** lehetőséget választja, az visszaállítja a pulzustartományokat alapértelmezett értékre.

Aktivításspecifikus pulzustartományok beállítása

Az aktivításspecifikus pulzustartományok a következő útvonalon állíthatók be: **Training** (Aktivált edzés) » **Intensity zones** (Intenzitástartományok) » **Advanced zones** (Speciális tartományok).

1. Koppintson a szerkeszteni kívánt tevékenységre (futás vagy kerékpározás), vagy nyomja meg a középső gombot, ha a tevékenység ki van jelölve.
2. A pulzustartományok váltogatásához nyomja meg a középső gombot.
3. Görgessen felfelé vagy lefelé, és nyomja meg a középső gombot vagy koppintson rá, amikor a módosítani kívánt pulzustartomány van kijelölve.
4. Felfelé vagy lefelé pöccintve, vagy a jobb alsó vagy felső gombot megnyomva válassza ki az új pulzustartományt.



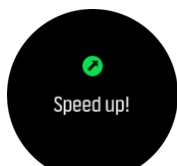
3. Koppintson a kiválasztott értékre, vagy nyomja le a középső gombot.
4. A pulzustartományok nézetből való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy tartsa lenyomva a középső gombot.

3.19.1.1. A pulzustartományok használata edzés közben

Ha edzés rögzítésekor (lásd *Edzés rögzítése*) a pulzusszámot választotta ki intenzitási célként (lásd 3.30.1. *A célok használata edzés közben*), a sportolási mód kijelző külső pereme körül (minden olyan sportolási módban, ami támogatja a pulzusszámot) megjelenik egy öt részre osztott kör. A kör jelzi, hogy jelenleg éppen melyik pulzustartományban edz: a megfelelő szakasz világít. A körben lévő kis nyíl jelzi, hogy pontosan hol van a tartományon belül.



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



Emellett a sportolási mód alapértelmezett kijelzőjén is van egy külön kijelző a pulzustartományok számára. A tartománykijelző a középső mezőben megjeleníti a jelenlegi

pulzustartományt, emellett mutatja, hogy mióta edz az adott tartományban, és hogy hány bpm-re van a következő tartománytól felfelé vagy lefelé. A sáv háttérszíne is jelzi, hogy éppen melyik pulzustartományban edz.



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

3.19.2. Ritmustartományok

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

Suunto 9 készüléke öt alapértelmezett ritmustartománnyal rendelkezik, de egyéniek is beállíthatók.

A ritmustartományok csak futáshoz elérhetők.

Ritmustartományok beállítása

Az aktivitásspecifikus ritmustartományok a következő útvonalon állíthatók be: **Training** (Aktivált edzés) » **Intensity zones** (Intenzitástartományok) » **Advanced zones** (Speciális tartományok).

1. Koppintson a **Running** (Futás) opcióra, vagy nyomja meg a középső gombot.
2. Pöccintsen vagy nyomja meg az alsó gombot a ritmustartományok nézet kiválasztásához.
3. Pöccintsen felfelé vagy lefelé, vagy nyomja meg az alsó vagy a felső gombot, majd amikor a módosítani kívánt ritmustartomány van kijelölve, nyomja meg a középső gombot.
4. Felfelé vagy lefelé pöccintve, vagy az alsó vagy felső gombot megnyomva válassza ki az új ritmustartományt.



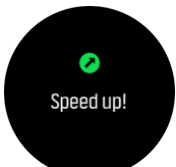
5. Az új ritmusérték kiválasztásához nyomja meg a középső gombot.
6. A teljesítménytartományok nézetből való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy tartsa nyomva a középső gombot.

3.19.2.1. A ritmustartományok használata edzés közben

Ha edzés rögzítéskor (lásd *Edzés rögzítése*) a ritmust választotta ki intenzitási célként (lásd 3.30.1. *A célok használata edzés közben*), öt részre osztott körként jelenik meg a ritmustartományok kijelzése. Az öt tartomány a sportolási mód kijelző külső pereme körül jelenik meg. Az intenzitási célként kiválasztott ritmustartományt a megfelelő rész világítása jelzi. A körben lévő kis nyíl jelzi, hogy pontosan hol van a tartományon belül.



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



Emellett a sportolási mód alapértelmezett kijelzőjén is van egy külön kijelző a ritmustartományok számára. A tartománykijelző a középső mezőben megjeleníti a jelenlegi ritmustartományt, emellett mutatja, hogy mióta edz az adott tartományban, és hogy mennyire van a következő tartománytól felfelé vagy lefelé. A középső sáv szintén világít, jelezve, hogy a helyes ritmustartomány szerint végzi az edzést.



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

3.20. Intervallum-edzés

Az intervallum-edzés egy megszokott edzésmód, amely magas és alacsony intenzitású mozgásszakaszok ismétléséből áll. Suunto 9 készülékén saját intervallum-edzést állíthat be minden sportolási módhoz.

Az intervallumok beállításakor négy elemet kell megadnia:

- Intervallum: be/ki csúszka, amely engedélyezi az intervallum-edzést. Ha a be beállítást választja, a sportolási módhoz hozzáadódik egy intervallum-edzés kijelző.
- Ismétlések: az intervallumok száma + a regenerálódási időszakok száma.
- Intervallum: a magas intenzitású intervallum hossza távolság vagy időtartam alapján.
- Regenerálódás: az intervallumok közötti pihenési időszak hossza távolság vagy időtartam alapján.

Ne feledje, hogy amennyiben a távolság alapján határozza meg az intervallumot, olyan sportolási módot kell használnia, amely méri a távolságot. A mérés lehet például GPS-alapú, illetve foot- vagy bike-POD alapú.



MEGJEGYZÉS: Ha intervallum-edzést rögzít, a navigálást nem tudja aktiválni.

Az intervallum-edzés menete:

1. Mielőtt elindítaná egy edzés rögzítését, felfele pöccintve vagy az alsó gombot megnyomva nyissa meg a sportolási mód beállításait.

- Görögessen az **Intervals** (Intervallumok) menüpontra, és koppintson a beállításra, vagy nyomja meg a középső gombot.
- Kapcsolja be az intervallum-edzés beállítást, vagy végezze el a fenti beállításokat.



- Görögessen vissza a kezdő nézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon.
- Pöccintsen balra vagy nyomja le a középső gombot, amíg az intervallum-kijelzőre nem ér, és nyomja le a középső gombot, amikor készen áll az intervallum-edzésre.



- Amennyiben szeretné leállítani az intervallum-edzést, mielőtt minden ismétlést elvégzett volna, tartsa lenyomva a középső gombot a sportolási mód opciók megnyitásához, és kapcsolja ki az **Intervals** (Intervallumok) beállítást.

MEGJEGYZÉS: Az intervallum-kijelzőn a gombok a megszokott módon működnek, például a felső gomb megnyomása nem csak az intervallum-edzés, hanem a teljes edzés rögzítését szünetelteti.

Miután leállította az edzés rögzítését, az intervallum-edzés automatikusan kikapcsol az adott sportolási módra. A többi beállítás viszont megmarad, így egyszerűen elindíthatja ugyanazt az edzést, amikor legközelebb az adott sportolási módot használja.

3.21. Nyelv és mértékegység

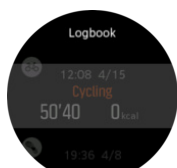
Módosíthatja az óra nyelvét és a mértékegységet a beállításokban, a **General** (Általános) » **Language** (Nyelv) lehetőség alatt.

3.22. Adatnapló

Az adatnapló eléréséhez pöccintsen lefelé, vagy tartsa lenyomva a felső gombot, amíg meg nem jelenik az adatnapló ikon...



Koppintson a megtekinteni kívánt naplóbejegyzésre, és görgesse végig a naplót felfelé vagy lefelé történő pöccintéssel, illetve a jobb felső és jobb alsó gombok megnyomásával.





MEGJEGYZÉS: A naplóbejegyzés egészen addig szürke marad, amíg el nem végzik az online fiókkal történő szinkronizálását.

A naplóból való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy tartsa lenyomva a középső gombot. Az órafelületre való visszatéréshez duplán rákoppinthat a képernyőre is.

3.23. Holdfázisok

A napkelte és napnyugta ideje mellett az óra a holdfázisokat is számon tudja tartani. A holdfázis az órán beállított dátumon alapul.

A holdfázis elérhető nézetként a szabadtéri stílusú óralapon. Koppintson a képernyőre, hogy az alsó sor váltakozzon, amíg megjelenik a hold ikon és a százalék.



A fázisok ikonként jelennek meg, százalékkal kiegészítve, az alábbiak szerint:



3.24. Értesítések

Amennyiben a Suunto alkalmazás segítségével párosította az óráját, értesítéseket, például bejövő hívásokat és szöveges üzeneteket kaphat az órájára.

Ha az alkalmazás segítségével végezte a párosítást, az értesítések opció alapértelmezetten aktiválásra került. Ezt a beállításokban tudja kikapcsolni, az Értesítések lehetőség alatt.

Értesítés érkezésekor felugrik egy ablak a számlapon.



Ha az üzenet nem fér el a képernyőn, húzza a pöccintsen az ujjával felfelé, hogy végig görgessen a teljes szövegen.

Értesítési előzmények

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

Az óralapon nyomja meg a középső gombot, majd nyomja meg az alsó gombot az értesítési előzményekre való görgetéshez.

Az üzenetek mobilkészülékön keresztüli megtekintésekor törlődnek az értesítési előzmények.

3.25. Kültéri értékek

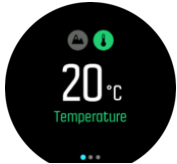
Suunto 9 készüléke a beépített nyomásérzékelőjének köszönhetően folyamatosan méri az abszolút légnyomást. Ennek az értéknek, illetve a magasság referenciaértékének alapján számolja ki a készülék a magasságot és a légnyomást.

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

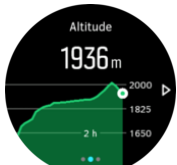
Pöccintsen felfelé vagy nyomja le az alsó gombot az aktuális magasság és a légnyomás megtekintéséhez.



Koppintson a kijelzőre az aktuális hőmérséklet megtekintéséhez.



A magasság és a légnyomás trendgrafikonok közötti átváltáshoz pöccintsen balra, vagy nyomja meg a középső gombot.



Figyeljen arra, hogy helyesen állítsa be a magasság referenciaértékét (lásd 3.3. *Magasságmérő*). Az adott hely magassága a legtöbb domborzati térképen vagy a nagyobb online térképszolgáltatásokon, például a Google Földben megtalálható.

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


☰ TIPP: *Magasság vagy légnyomás grafikon nézetben a középső gombot nyomva tartva gyorsan beléphet a kültéri értékek beállításba, ahol módosíthatja a referenciaértéket.*

Automatikus magasság- és légnyomás profil

Az időjárás és a magasság változása a légnyomásban is változásokat idéz elő. Ennek kezelése érdekében a Suunto 9 készülék a mozgás alapján automatikusan váltogatja, hogy a légnyomás változásait magasság- vagy időjárás-változásként értékeli-e.

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

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


 **MEGJEGYZÉS:** A sportolási módok saját magasság- és légnyomás profillal rendelkeznek. Ez a beállítás az online fiókon keresztül módosítható. Választhat az automatikus, csak légnyomás vagy csak magasságmérés beállítások között.

3.26. POD-ok és szenzorok párosítása

Párosítsa az órát a Bluetooth Smart POD-okkal és szenzorokkal annak érdekében, hogy hozzáférhessen olyan kiegészítő információkhoz, mint az edzés alatti kerékpárhajtási teljesítmény.

Suunto 9 készüléke az alábbi POD- és szenzor-típusokat támogatja:

- Pulzusrész
- Kerékpáros
- Teljesítménymérő
- Lábra erősíthető

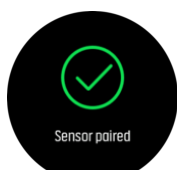
 **MEGJEGYZÉS:** Semmilyen párosítás nem lehetséges, ha a repülőgép üzemmód be van kapcsolva. Párosítás előtt kapcsolja ki a repülőgép üzemmódot. Lásd: 3.2. Repülőgép üzemmód.

POD vagy szenzor párosításához:

1. Lépjen az órabeállításokhoz, és válassza a **Connectivity**(Csatlakozási lehetőségek) opciót.
2. Válassza a **Pair sensor** (Szenzor párosítása) lehetőséget a szenzortípusok listájának megjelenítéséhez.
3. Pöccintsen lefelé a teljes lista megtekintéséhez, és koppintson a párosítani kívánt szenzortípusra.



4. A párosítás befejezéséhez kövesse az óra utasításait (ha szükséges, használja a szenzor vagy a POD kézikönyvét), és a középső gombot lenyomva lépjen a következő lépéshez.



Amennyiben a POD kötelező beállításokat igényel, például teljesítménymérő POD esetében a pedálkar-hossz beállítását, a párosítás során meg kell adnia az értéket.

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

Az óráján megtekintheti a párosított eszközök teljes listáját a beállításokban, a **Connectivity** (Csatlakozási lehetőségek) » **Paired devices** (Párosított eszközök) lehetőség alatt.

A listából szükség szerint el is távolíthatja az eszközt (párosítás megszüntetése). Válassza ki az eltávolítani kívánt eszközt, majd koppintson a **Forget** (Elfelejt) lehetőségre.

3.26.1. Bike POD kalibrálása

A Bike POD-ok használatához állítsa be a kerékkerületet az óráján. A kalibrálás részeként megadandó kerületet milliméterben kell feltüntetni. Ha kicseréli a kerékpár kerekét egy új kerülettel rendelkezőre, az órán keresztül is módosítania kell a kerékkerület beállítását.

A kerékkerület módosításához:

1. A beállításkor lépjen a **Connectivity** (Csatlakozási lehetőségek) » **Paired devices** (Párosított szenzorok) menüponthoz.
2. Válassza a **Bike POD** (Bike POD) lehetőséget.
3. Válassza ki az új kerékkerületet.

3.26.2. A foot POD kalibrálása

Ha foot POD-ot párosított, az óra automatikusan kalibrálja a POD-ot a GPS segítségével. Javasoljuk, hogy használja az automatikus kalibrálást, de le is tilthatja azt, ha szükséges. Ezt a POD beállításában, a **Connectivity (Csatlakozás)** » **Paired devices (Párosított szenzorok)** alatt teheti meg.

Az első GPS-szel történő kalibráláshoz válasszon olyan sportolási módot, amely használja a foot POD-ot, és amelyben a GPS pontosság beállítása **Best(Legjobb)**. Indítsa el a rögzítést, és fusson állandó tempóban sima terepen, legalább 15 percig (ha megoldható).

Az első kalibrációhoz fusson normál, átlagos tempóban, majd állítsa le a rögzítést. Következő alkalommal, amikor a foot POD-ot használja, a kalibráció már készen áll.

Az óra szükség esetén automatikusan újrakalibrálja a foot POD-ot, ha elérhető a GPS sebesség.

3.26.3. A teljesítménymérő POD kalibrálása

Teljesítménymérő POD esetében kezdeményeznie kell a kalibrálást a sportolási mód opciókból az órán.

Teljesítménymérő POD kalibrálása:

1. Ha még nem tette meg, párosítsa az órával a teljesítménymérő podot.
2. Válasszon ki egy olyan sportolási módot, amely teljesítménymérő POD-ot használ, majd nyissa meg a mód opciókat.
3. Válassza ki a **Calibrate power POD(Teljesítménymérő POD kalibrálása)** lehetőséget, és kövesse az órán megjelenő utasításokat.

Javasoljuk, hogy időnként kalibrálja újra a teljesítménymérő POD-ot.

3.27. Tájékozódási pontok

A tájékozódási pont (POI) egy különleges hely, például táborozóhely vagy kilátó egy adott útvonalon, amit elmenthet, hogy később visszataláljon oda. Az aktuális helyszín mentésével hozhat létre tájékozódási pontokat az órán.

Minden tájékozódási ponthoz az alábbiak tartoznak:

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

Az óra legfeljebb 250 tájékozódási pontot tud eltárolni.

3.27.1. Tájékozódási pontok hozzáadása és törlése

Tájékozódási pont hozzáadásához mentse az aktuális helyszínt az órán.

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

Tájékozódási pont hozzáadása az órán:

1. Az indítóképernyő megnyitásához pöccintsen lefelé, vagy nyomja meg a felső gombot.
2. Görgessen a **Navigation** (Navigáció) menüpontra, és koppintson az ikonra, vagy nyomja meg a középső gombot.
3. Pöccintsen felfelé, vagy az alsó gombot lenyomva görgessen a **Your location** (Hely) lehetőségre, és nyomja meg a középső gombot.
4. Várjon, amíg az óra aktiválja a GPS-t, és megtalálja a helyzetét.
5. Ha az órán megjelennek a hosszúsági és szélességi paraméterek, a felső gombot lenyomva mentse el a helyzetét tájékozódási pontként, és válassza ki a tájékozódási pont típusát.
6. Alapértelmezésben a tájékozódási pont neve megegyezik a tájékozódási pont típusával (mögötte egy számmal). A nevet később az online fiókján keresztül tudja módosítani.

Tájékozódási pontok törlése

Tájékozódási pont eltávolításához törölje az adott tájékozódási pontot az óra tájékozódási pontokat tartalmazó listájáról.

Tájékozódási pont törlése az óráról:


1. Az indítóképernyő megnyitásához pöccintsen lefelé, vagy nyomja meg a felső gombot.
2. Görgessen a **Navigation** (Navigáció) menüpontra, és koppintson az ikonra, vagy nyomja meg a középső gombot.
3. Pöccintsen felfelé, vagy az alsó gombot lenyomva görgessen a **POIs** (Tájékozódási pontok) lehetőségre, és nyomja meg a középső gombot.
4. Görgessen a törölni kívánt tájékozódási pontra, és nyomja meg a középső gombot.
5. Görgessen az adatok végére, és válassza a **Delete** (Törlés) lehetőséget.

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

Ahhoz, hogy a tájékozdási pont véglegesen törlődjön, az online fiókjában kell azt törölnie.

3.27.2. Navigálás tájékozdási ponthoz

Bármely tájékozdási ponthoz navigálhat, ami szerepel az órában tárolt tájékozdási pontok listáján.

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

Navigálás tájékozdási ponthoz:

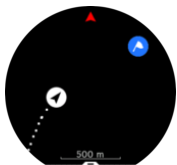
1. Az indítóképernyő megnyitásához pöccintsen lefelé, vagy nyomja meg a felső gombot.
2. Görgessen a **Navigation (Navigáció)** menüpontra, és koppintson az ikonra, vagy nyomja meg a középső gombot.
3. Görgessen a POIlehetőségre, és nyomja meg a középső gombot a tájékozdási pontok lista megnyitásához.
4. Görgessen arra a tájékozdási pontra, amelyhez navigálni szeretne, és nyomja meg a középső gombot.
5. A navigálás elindításához nyomja meg a felső gombot.
6. A navigálás leállításához bármikor megnyomhatja a felső gombot.

A tájékozdási ponthoz történő navigációnak két nézete van:


- tájékozdási pont nézet irányjelzéssel és a tájékozdási ponttól való távolság mutatóval



- térkép nézet, amelyen megjelenik a jelenlegi hely nézete a tájékozdási ponthoz viszonyítva, illetve a breadcrumb-jellegű útvonal (az eddig megtett útvonal)



A nézetek közötti váltáshoz pöccintsen balra vagy jobbra, vagy nyomja meg a középső gombot.

 **TIPP:** *A tájékozdási pont nézetben koppintson a képernyőre, hogy az alsó sor további információt jelenítsen meg, például a jelenlegi pozíció és a tájékozdási pont közötti magasságkülönbséget, illetve az érkezés vagy az út becsült idejét.*

Térkép nézetben a közelben lévő egyéb tájékozdási pontok szürkén jelennek meg. A képernyőre koppintva váltogathat a térképáttekintés és egy sokkal részletesebb nézet között. A részletes nézetben a középső gombot megnyomva módosíthatja a nagyítási szintet, majd a felső és alsó gombokkal nagyíthat, illetve kicsinyíthet.

Navigálás közben úgy érheti el a gyorsgombok listáját, ha a képernyő aljáról felfelé pöccint, vagy megnyomja az alsó gombot. A gyorsgombok segítségével gyorsan hozzáférhet a tájékozdási pont adataihoz és a műveletekhez, például a jelenlegi helyszín elmentéséhez

vagy egy másik navigációs tájékozdási pont kiválasztásához, illetve a navigálás befejezéséhez.

3.27.3. A tájékozdási pontok típusai

A Suunto 9 készüléken a következő tájékozdási pont típusok elérhetők:

| | |
|---|---|
|  | általános tájékozdási pontok |
|  | Alom (állat, vadászathoz) |
|  | Kezdőpont (egy útvonal vagy ösvény kezdete) |
|  | Nagyvad (állat, vadászathoz) |
|  | Madár (állat, vadászathoz) |
|  | Épület, otthon |
|  | Kávézó, étel, étterem |
|  | Tábor, kemping |
|  | Autó, parkoló |
|  | Barlang |
|  | Szikla, domb, hegy, völgy |
|  | Part, tó, folyó, víz |
|  | Útkereszteződés |
|  | Vészhelyzet |
|  | Végpont (egy útvonal vagy ösvény vége) |
|  | Hal, horgászhely |
|  | Erdő |
|  | Geoláda |
|  | Hostel, hotel, szállás |
|  | Információ |
|  | Rét |

| | |
|---|--------------------------------------|
|  | Csúcs |
|  | Nyomok (állatnyomok, vadászathoz) |
|  | Út |
|  | Szikla |
|  | Dörzsölés (állatnyomok, vadászathoz) |
|  | Kaparás (állatnyomok, vadászathoz) |
|  | Lövés (vadászathoz) |
|  | Látnivaló |
|  | Kisvad (állat, vadászathoz) |
|  | Les (vadászathoz) |
|  | Nyom |
|  | Vadkamera (vadászathoz) |
|  | Vízesés |

3.28. Helyzetkijelzési módok

A helyzetkijelzés az a mód, ahogyan a GPS-vevő helyzete megjelenik az órán. Minden kijelzési mód ugyanarra a helyre hivatkozik, csak a megjelenítésben térnek el.

A kijelzési módot módosíthatja az óra beállításai között a **Navigation** (Navigálás) » **Position format** (Helyzetformátum) menüpontban.

A leggyakrabban használt fokhálózat a szélesség/hosszúság, amely háromféle formátumban megjeleníthető:

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


Elérhetőek még az alábbi, gyakran használt kijelzési módok is:

- Az UTM (Universal Transverse Mercator, univerzális keresztmetszeti Mercator) vetület kétdimenziós, vízszintes helyzetmegjelenítést biztosít.
- Az MGRS (Military Grid Reference System, katonai keresőhálózati rendszer) vetület az UTM kiterjesztése. A rendszer egy hálózati mezőazonosítóból, egy 100 000 méteres négyzetazonosítóból és egy numerikus helyből áll.

Suunto 9 készüléke az alábbi helyi kijelzési módokat is támogatja:

- BNG (brit)

- ETRS-TM35FIN (finn)
- KKJ (finn)
- IG (ír)
- RT90 (svéd)
- SWEREF 99 TM (svéd)
- CH1903 (svájci)
- UTM NAD27 Alaska (alaszakai)
- UTM NAD27 Conus (Kontinentális Egyesült Államok)
- UTM NAD83
- NZTM2000 (új-zélandi)

 **MEGJEGYZÉS:** Lehetséges, hogy egyes kijelzési módok az északi szélesség 84. fokától északra, illetve a déli szélesség 80. fokától délre, valamint a megadott országok területén kívül nem használhatók. Amennyiben az engedélyezett területen kívül tartózkodik, a helykoordináták nem jeleníthetők meg az órán.

3.29. Energiatakarékos beállítás

Az óra energiatakarékos beállítással is rendelkezik. Ez kikapcsolja az összes rezgő funkciót, a Napi pulzusértékek kijelzését és a Bluetooth-értesítéseket, hogy megnövelje az elem élettartamát a szokásos napi használat közben. A tevékenységek rögzítésével kapcsolatos energiatakarékos beállítások tekintetében lásd az 3.6. *Energiagazdálkodási rendszer* című pontot.

Az energiatakarékos beállítás a **General (Általános beállítások) » Power saving** (Energiatakarékos beállítás) menüpontok alatti beállításoknál kapcsolható be, illetve ki.



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

3.30. Edzés rögzítése

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

Edzés rögzítése:

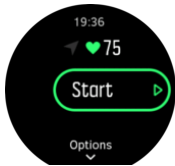
1. Tegyen fel egy pulzuszámológát (külön megvásárolható).
2. Az indítóképernyő megnyitásához pöccintsen lefelé, vagy nyomja meg a felső gombot.
3. Koppintson az edzés ikonra, vagy nyomja le a középső gombot.



4. A sportolási módok közötti navigáláshoz pöccintsen felfelé vagy lefelé, és koppintson a használni kívánt módra. A felső és alsó gombokkal is navigálhat, illetve a kiválasztáshoz használhatja a középső gombot.
5. A startjelző fölött megjelenik egy sor ikon, attól függően, hogy mit használ a sportolási módhoz (például pulzsmérés vagy csatlakoztatott GPS). A nyíl ikon (csatlakoztatott GPS) keresés közben szürkén villog, jel észlelésekor pedig zöld színűre vált át. A szív ikon (pulzusszám) keresés közben szürkén villog, ha pedig jelet észlel, pulzsmérő használatakor övhöz kapcsolt zöld szívre, az optikai pulzsmérő alkalmazásakor pedig zöld színűre vált át.

Ha pulzsmérőt használ, de az ikon egyszerűen zöldre vált (ami azt jelenti, hogy az optikai pulzsmérő aktív), ellenőrizze, hogy a pulzsmérő párosítva van-e, lásd 3.26. *POD-ok és szenzorok párosítása*, és válassza ki újra a sportolási módot.

Megvárhatja, hogy minden ikon zöldre váltsa, vagy a középső gombot megnyomva bármikor elindíthatja a rögzítést.



6. Felvétel közben a középső gombbal változathat a kijelzések között, illetve ha az érintőképernyő engedélyezve van, azt is használhatja.
7. A rögzítés szüneteltetéséhez nyomja meg a felső gombot. A leállításhoz és mentéshez nyomja meg az alsó gombot, a folytatáshoz pedig a felsőt.



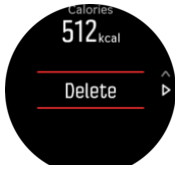
Ha a választott sportolási módban opciók is vannak, mint amilyen például a célként kitűzött időtartam megadása, ezeket beállíthatja a rögzítés megkezdését megelőzően felfelé pöccintéssel vagy az alsó gomb megnyomásával. Ugyanakkor rögzítés közben is beállíthatja a sport mód opcióit úgy, hogy lenyomva tartja a középső gombot.

TIPP: Rögzítés közben a képernyőre koppintva felugrik egy üzenet, ami a pontos időt és az akkumulátorszintet mutatja.

Ha többsportos módot használ, a felső gombot nyomva tartva változathat a sportok között.

A rögzítés leállítását követően az óra rákérdez arra, hogy milyen a közérzete. Válaszoljon a kérdésre, vagy hagyja ki azt. (Lásd *Feeling*) Ezt követően megjelenik a tevékenység összegzése, amelyen belül az érintőképernyő vagy a gombok segítségével böngészhet.

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



3.30.1. A célok használata edzés közben

Edzéskor különböző célokat állíthat be Suunto 9 készülékén.

Ha a kiválasztott sportolási módban a kitűzött célok is megjeleníthetők, ezeket felfelé pöccintéssel vagy az alsó gomb megnyomásával állíthatja be a rögzítés előtt.



Általános célú edzés:

1. Mielőtt elindítaná egy edzés rögzítését, felfele pöccintve vagy az alsó gombot megnyomva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
2. Koppintson a **Targets** (Célok) opcióra, vagy nyomja meg a középső gombot.
3. Lépjen be a **General** (Általános beállítások) menübe.
4. Válassza ki a **Duration** (Időtartam) vagy a **Distance** (Távolság) opciót.
5. Válassza ki az elérni kívánt célt.
6. A sportolási mód beállításaihoz való visszatéréshez pöccintsen jobbra.

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



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

Edzés intenzitási célokkal:

1. Mielőtt elindítaná egy edzés rögzítését, felfele pöccintve vagy az alsó gombot megnyomva nyissa meg a sportolási mód beállításait.
2. Koppintson a **Targets** (Célok) opcióra, vagy nyomja meg a középső gombot.
3. Lépjen be a **Intensity** (Intenzitási cél) menübe.
4. Válassza ki a **Heart rate** (Pulzusszám), a **Pace** (Ritmus) vagy a **Power** (Teljesítmény) opciót. (Az opciók a kiválasztott sportolási módtól, valamint a teljesítménymérő POD és az óra párosításától függenek).
5. Válassza ki a kívánt céltartományt.
6. A sportolási mód beállításaihoz való visszatéréshez pöccintsen jobbra.

3.30.2. Navigálás edzés közben

Edzés rögzítése közben navigálhat egy útvonalon, illetve egy tájékozási ponthoz is.

Ahhoz, hogy a navigálási lehetőségek elérhetőek legyenek, az aktuális sportolási módban engedélyezni kell a GPS-t. Ha a sportolási mód GPS-pontossága elfogadható vagy jó, az útvonal vagy tájékoztatósi pont kiválasztását követően a pontosság átvált a legmagasabb szintre.

Navigálás edzés közben:

1. Ha még nem tette meg, hozzon létre egy útvonalat vagy egy tájékoztatósi pontot az online fiókján keresztül, és szinkronizálja az óráját.
2. Válasszon ki egy GPS-t használó sport módot, majd pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg az alsó gombot a beállítások megnyitásához. Vagy előbb indítsa el a rögzítést, majd tartsa lenyomva a középső gombot a sport módhoz tartozó beállítások megnyitásához.
3. Görgessen a **Navigation** (Navigáció) menüpontra, és koppintson a beállításra, vagy nyomja meg a középső gombot.
4. Felfelé és lefelé pöccintve, illetve az alsó és felső gombokat megnyomva válasszon ki egy navigálási opciót, és nyomja meg a középső gombot.
5. Válassza ki azt az útvonalat vagy tájékoztatósi pontot, amelyhez navigálni szeretne, és nyomja meg a középső gombot. A navigálás elindításához nyomja meg a felső gombot.

Ha még nem indította el az edzés rögzítését, az utolsó lépéssel visszalép a sportolási mód opciókhoz. Görgessen fel a kezdő nézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon.

Edzés közben pöccintsen jobbra vagy nyomja meg a középső gombot a navigációs kijelzőhöz való görgetéshez, ahol megjelenik a kiválasztott útvonal vagy tájékoztatósi pont. A navigációs kijelzővel kapcsolatos további információért lásd 3.27.2. *Navigálás tájékoztatósi ponthoz és 3.32. Útvonalak.*

Ezen a kijelzőn felfelé pöccintve vagy az alsó gombot megnyomva megnyithatja a navigációs opciókat. A navigációs opciókban kiválaszthat például egy másik útvonalat vagy tájékoztatósi pontot, ellenőrizheti a jelenlegi hely koordinátáit, valamint lezárhatja a navigációt a **Breadcrumb** (Breadcrumb nézet) opciót kiválasztva.

3.31. Regenerálódás

A regenerálódási idő egy becsült óraszám, mely azt jelzi, hogy az edzést követően szervezetének mennyi időre van szüksége a teljes regenerálódáshoz. A kijelzett idő a rögzített tevékenységek időtartamán és intenzitásán, valamint az Ön által érzett fáradtság mértékén alapul.

A regenerálódási idő a különböző típusú testmozgások összesített kiértékeléséből adódik össze. Vagyis a felgyülemlett regenerálódási idő a hosszabb távon végzett intenzív és kevésbé intenzív edzésprogramok alapján kiszámított összesített értéknek felel meg.

Az így kijelzett idő összegzett jellegű, vagyis ha a megadott idő lejártát megelőzően újra edz, az újonnan felgyülemlett idő hozzáadódik az előző edzésprogramból fennmaradó időhöz.

A regenerálódási idő megtekintéséhez az óralapon pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg a jobb alsó gombot, amíg megjelenik az edzés és regenerálódás képernyő. Koppintson az edzés és a regenerálódás közötti átváltáshoz.



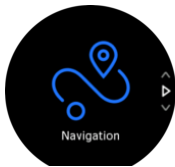
Mivel a regenerálódási idő becsült érték, a felgyülemlett órák egyenletesen számolnak vissza, az erőnléti szinttől és más egyéni tényezőktől függetlenül. Ha Ön rendkívül fitt állapotnak örvend, regenerálódása a becsült értékhez képest gyorsabb ütemű is lehet. Másrésztől, ha például éppen megfázással küzd, akkor a becsült értékhez képest lassabban regenerálódhat a szervezete.

3.32. Útvonalak

A Suunto 9 készülékét az útvonalakon való navigáláshoz is használhatja. Tervezze meg az útvonalat az online fiókján keresztül, majd küldje át az órájára a legközelebbi szinkronizálás alkalmával.

Navigálás adott útvonalon:

1. Az indítóképernyő megnyitásához pöccintsen lefelé, vagy nyomja meg a felső gombot.
2. Görgessen a **Navigation** (Navigáció) menüpontra, és koppintson az ikonra, vagy nyomja meg a középső gombot.



3. Görgessen a **Routes** (Útvonalak) lehetőségre, és nyomja meg a középső gombot az útvonallista megnyitásához.



4. Görgessen arra az útvonalra, amelyen navigálni szeretne, és nyomja meg a középső gombot.
5. A navigálás elindításához nyomja meg a felső gombot.
6. A navigálás leállításához bármikor megnyomhatja a felső gombot.

A képernyőre koppintva váltogathat a térképáttekintés és egy részletesebb nézet között.



A részletes nézetben a képernyőre koppintva, illetve a középső gombot lenyomva tud nagyítani és kicsinyíteni. Állítsa be a nagyítási szintet a felső és alsó gombokkal.



A navigációs kijelzőről úgy érheti el a gyorsgombok listáját, ha a képernyő aljáról felfele pöccint, vagy megnyomja az alsó gombot. A gyorsgombok segítségével gyorsan hozzáférhet

a navigációs műveletekhez, például a jelenlegi helyszín elmentéséhez vagy egy másik útvonal kiválasztásához navigálásra.


A GPS-t használó sport módok szintén rendelkeznek útvonalválasztó lehetőséggel. Lásd: 3.30.2. *Navigálás edzés közben.*

Navigációs útmutató

Miközben egy útvonalon navigál, az óra segítségével a helyes úton maradhat, mivel az haladás közben további értesítéseket jelenít meg.

Ha például több mint 100 méterrel (330 lábbal) letér az útról, az óra figyelmezteti, hogy nem a helyes úton jár, majd arról is tájékoztatja, amikor visszatér az útra.

Amikor az útvonalon elér egy tájékozódási pontot, felugrik egy tájékoztató ablak, amely mutatja a távolságot és a becsült időt a következő tájékozódási pontig.

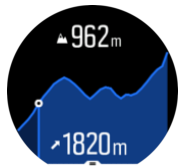
 **MEGJEGYZÉS:** *Ha olyan úton navigál, amely keresztezi önmagát, például egy 8-ast ír le, és a kereszteződésnél rossz irányba fordul, az óra azt feltételezi, hogy szándékosan fordult másik irányba az útvonalon. Az óra a jelenlegi, új útirány alapján mutatja a következő tájékozódási pontot. Éppen ezért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

3.32.1. Magasság-navigáció

Ha olyan útvonalon navigál, amely magasságadatokkal rendelkezik, a magassági profil kijelző lehetővé teszi az emelkedés és ereszkedés alapján történő navigálást. A fő navigációs kijelzőn (ahol az útvonala látható) pöccintsen balra vagy nyomja meg a középső gombot, hogy a magassági profil kijelzésre váltson.

A magassági profil kijelző az alábbi információkat jeleníti meg:

- felül: jelenlegi magasság
- közepén: magasságprofil a jelenlegi pozícióval
- alul: hátralévő emelkedés vagy ereszkedés (a nézetváltáshoz koppintson a képernyőre)



Ha magasság-navigáció használata során túlságosan letér az útvonalról, az órán megjelenik egy **Off route** (Letért az útvonalról) üzenet a magassági profil kijelzőn. Ha ezt az üzenetet látja, görgessen az útvonal-navigáció kijelzőre, és térjen vissza az útvonalra, majd ezt követően folytassa a magasság-navigációt.

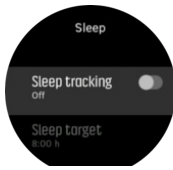
3.33. Alváskövetés

A testi és szellemi egészség szempontjából fontos a megfelelő éjszakai alvás. Az óra segítségével nyomon követheti az alvását, és figyelheti, hogy átlagosan hány órát alszik.

Ha az órát alvás közben is viseli, a Suunto 9 a gyorsulásmérő adatai alapján nyomon követi az alvását.

Az alvás nyomon követéséhez:

1. Görgessen le a **SLEEP** (Alvás) opcióra, majd nyomja meg a középső gombot, ezzel belép az óra beállításába.
2. Kapcsolja be a **SLEEP TRACKING** (Alváskövetés) funkciót.



3. Megszokott napirendje alapján állítsa be a lefekvés és felkelés idejét.

Az utolsó lépés meghatározza az ágyban töltött időszakot. Ennek az időszaknak az alapján az óra meghatározza, hogy mikor alszik (az éjszakai időszak során), és az alvást egyetlen egységként értelmezve küld jelentést. Ha például éjszaka felkel, és iszik egy pohár vizet, az óra az ezt követő alvást is az előző egység részeként értelmezi.

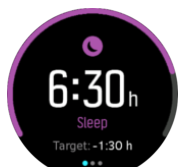
MEGJEGYZÉS: Ha a meghatározott lefekvésési idő előtt fekszik, és a felkelési idő után kel, az óra ezt nem számolja az alvásidőhöz. A lefekvésési időnél azt az időt állítsa be, amikor legkorábban lefekszik, a felkelési időnél pedig azt, amikor legkésőbb felkel.

Miután engedélyezte az alváskövetést, beállíthat egy alvási célt is. Egy felnőttnek átlagosan napi 7-9 óra alvásra van szüksége, bár az ön ideális alvásmennyisége eltérhet ettől.

Alvástrendek

Ébredéskor az alvásadatok összegzése köszönti. Az összegzés tartalmazza például az alvás teljes hosszát, valamint az ébren töltött idő becsült értékét (amikor mozgott) és a mélyalvásban (mozdulatlanul) töltött időt.

Az alvási adatok összegzése mellett az alvásbetekintéssel nyomon követheti alvástrendjeit is. Az óralapon nyomogassa a jobb alsó gombot, amíg megjelenik a **SLEEP** (Alvás) képernyő. Az első nézetben a legutóbbi alvás látható az alvási céllal összehasonlítva.



Az alvás képernyőn balra pöccintve jelenítheti meg a legutóbbi hét napra vonatkozó átlagos alvásidőt. A legutóbbi hét napra vonatkozó tényleges alvásidő megjelenítéséhez pöccintsen felfelé.

Az átlagos alvásidőt kijelző képernyőn balra pöccintve jelenítheti meg a legutóbbi hét napra vonatkozó átlagos pulzusértékeket ismertető grafikont.



A legutóbbi hét napra vonatkozó tényleges pulzusértékek megjelenítéséhez pöccintsen felfelé.



MEGJEGYZÉS: A **SLEEP** (Alvás) képernyőn a középső gombot nyomva tartva beléphet az alváskövetési beállításokba.



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

Pulzusmérés alvás közben

Ha éjszaka is viseli a karórát, visszajelzést kaphat az alvás közben mért pulzusáról is. Az optikai pulzusmérő éjjeli használatához ne feledje el bekapcsolni a napi pulzusmérést (lásd: 3.1.2. Napi pulzusérték).

Automatikus Ne zavarj mód

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

3.34. Sportolási módok

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

Amikor ön rögzít egy edzést (lásd 3.30. Edzés rögzítése), a felfelé és lefelé történő pöccintéssel megtekintheti a sport módok szűkített listáját. Koppintson a szűkített lista alján található ikonra a teljes lista nézethez és az összes sport mód megtekintéséhez.



Az egyes sport módokhoz egyedi kijelzések és beállítások tartoznak, melyeket a felhasználó az órán keresztül módosíthat.

3.34.1. Úszás

A Suunto 9 készüléket medencében és nyílt vízben is használhatja úszáshoz.

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

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

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

- Mielőtt úszni indul, szinkronizálja óráját az online fiókjával, hogy a GPS-t a legújabb műholdas pályaadatokkal optimalizálja.

- Miután kiválasztott egy nyílt vízi úszás módot, és megtalálta a GPS-jelet, várjon legalább három percet, mielőtt úszni kezdene. Ez idő alatt a GPS stabil helymeghatározást tud végezni.

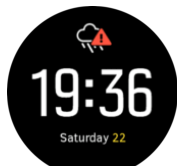
3.35. Viharriasztás

A légnyomás jelentős esése általában vihar közeledtét jelzi, ilyenkor keressen fedezéket. Amikor a viharriasztás aktív, a Suunto 9 figyelmeztető hangot hallat, a kijelzőn pedig viharjelzés jelenik meg, ha a légnyomás egy három órás időszakon belül legalább 4 hPa-lal (3 Hgmm) csökken.

A viharriasztás aktiválása:

1. A gyorsindító menü megnyitásához nyomja meg a középső gombot.
2. Görgessen le a **ALARMS(ÉBRESZTŐ)** pontra, és nyomja meg a középső gombot.
3. Görgessen le a **STORM ALARM(VIHARRIASZTÁS)** pontra, és a középső gombbal kapcsolja be/ki.

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



3.36. Napkelte és napnyugta riasztások

A Suunto 9 készülék napkelte/napnyugta riasztásai adaptív, hely-alapú riasztások. Ahelyett, hogy egy adott időpontot állítana be, beállíthatja azt, hogy a tényleges napkelte vagy napnyugta előtt mennyi idővel kéri a riasztást.

A napkelte és napnyugta ideje GPS-alapon kerül meghatározásra, tehát az óra a GPS utolsó használatakor észlelt GPS-adatokat veszi figyelembe.

A napkelte/napnyugta-riasztás beállítása:

1. A gyorsindító menü megnyitásához nyomja meg a középső gombot.
2. Görgessen le a **ALARMS(ÉBRESZTŐ)** pontra, és nyomja meg a középső gombot.
3. Görgessen le arra a riasztásra, amit be szeretne állítani, és a középső gombot megnyomva válassza ki azt.




4. A felső és alsó gombokkal felfele/lefele görgetve állítsa be, hogy hány órával napkelte/napnyugta előtt kéri a riasztást, és a középső gombbal erősítse meg.
5. Ugyanígy állítsa be a perceket is.



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

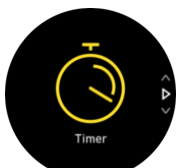
 **TIPP:** Egy óralap is rendelkezésre áll, amely mutatja a napkelte és napnyugta idejét.



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

3.37. Időzítők

Az óra stopper és visszaszámláló funkcióval is rendelkezik az alapszintű időméréshez. Az óralapon nyissa meg az indítóképernyőt, és görgessen felfelé, amíg megjelenik az időmérő ikon. Az időmérő képernyő megnyitásához koppintson az ikonra vagy nyomja meg a középső gombot.



Amikor első alkalommal lép a képernyőre, az a stoppert jeleníti meg. Ezt követően megjegyzi az utoljára használt funkciót - a stopperórát vagy a visszaszámlálót.

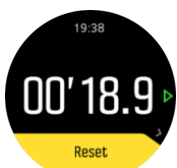
Felfelé pöccintve vagy az alsó gombbal nyissa meg a **SET TIMER (IDŐMÉRŐ BEÁLLÍTÁSA)** gyorsgombok menüt, ahol módosíthatja az időmérő beállításait.

Stopperóra

A középső gombot megnyomva indítsa el a stoppert.



A középső gombot megnyomva leállíthatja a stoppert. A középső gombot ismételtelen megnyomva újraindíthatja a stoppert. Az alsó gombbal állítsa vissza.



Jobbra pöccintve vagy a középső gombot lenyomva tartva kiléphet az időmérőből.

Visszaszámláló

Az időmérő képernyőn pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot a gyorsindító menü megnyitásához. Innen kiválaszthat egy előre beállított visszaszámlálási időt, vagy létrehozhat egy egyéni visszaszámlálási időt.



A középső és az alsó gombokkal megállíthatja és újraindíthatja az időmérőt.

Jobbra pöccintve vagy a középső gombot lenyomva tartva kiléphet az időmérőből.

3.38. Idő és dátum

Ön az óra első elindításakor beállította az időt és a dátumot. Ezt követően az óra a GPS-időt használja az eltérések korrigálásához.

A beállításokban kézzel is módosíthatja az időt és a dátumot a **GENERAL (ÁLTALÁNOS)** » **Time/date** (Idő/dátum) lehetőségnél, ahol az idő- és dátumformátumot is megváltoztathatja.

Az elsődleges idő mellett a kettős időt is használhatja, ha egy másik hely idejét szeretné követni, például utazáskor. A **General (Általános)** » **Time/date** (Idő/dátum) beállítás alatt koppintson a **Dual time** (Kettős idő) lehetőségre az időzóna beállításához a földrajzi hely kiválasztásával.

3.38.1. Ébresztőóra

Az órája ébresztőóra funkcióval is rendelkezik, amelyet beállíthat egyszeri alkalomra vagy adott napokon történő ismétlésre. Aktiválja az ébresztést a **Alarm (Riasztás)** » **Alarm clock(Ébresztőóra)** alatt.

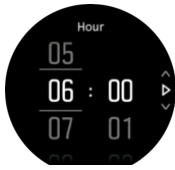
A normál, rögzített riasztások mellett egy adaptív riasztástípust is talál, amely a napkelte- és napnyugta-adatokon alapul. Lásd: 3.36. *Napkelte és napnyugta riasztások.*

Rögzített riasztástípus beállítása:

1. Az óralapon nyomja meg a középső gombot a gyorsindító menü megnyitásához, és görgessen a **Alarms(Ébresztő)** opcióra.
2. Először is válassza ki, hogy milyen gyakran kéri az ébresztést. A választási lehetőségek:
 - Once (Egyszer):** az ébresztés a következő 24 órában, egy alkalommal szólal meg, a beállított időben
 - Weekdays (Hétköznapokon):** az ébresztés hétfőtől péntekig ugyanabban az időpontban szólal meg
 - Daily (Naponta):** az ébresztés ugyanabban az időpontban szólal meg a hét minden napján



3. Állítsa be az órát és a percet, majd lépjen ki a beállításokból.



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



Ha nem állítja le az ébresztést, 30 másodperc elteltével automatikusan szundi módra vált.

3.39. Hangok és rezgés

A hangok és rezgést használó figyelmeztetések értesítés, riasztás és egyéb más fontos események és tevékenységek jelzésére szolgálnak. Mindkettő módosítható a beállításokban a **General** » **Tones** alatt.

A **General** » **Tones** és **Vibration** alatt az alábbi lehetőségek közül választhat:

- **All on:** minden esemény esetén riasztás
- **All off:** nincs riasztás esemény esetén
- **Buttons off:** minden esemény esetén riasztás, kivéve a gombnyomást

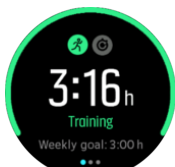
A **Alarms** alatt az alábbi lehetőségek közül választhat:

- **Vibration:** riasztás rezgéssel
- **Tones:** riasztás hanggal
- **Both:** riasztás rezgéssel és hanggal

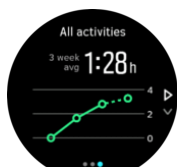
3.40. Az edzőmunka áttekintése

Óra áttekintést nyújt az edzésgyakorlatokról.

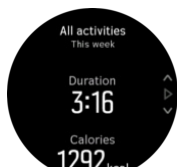
Pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot az edzőmunka nézetre való görgetéshez.



A balra pöccintéssel vagy a középső gomb kétszeri megnyomásával megjeleníthető grafikonon a legutóbbi 3 hétben végzett gyakorlatokon kívül az átlagos időtartam is megtekinthető. A legutóbbi 3 hétben végzett különböző gyakorlatok között a képernyőre koppintva válthat át.



Pöccintsen felfelé vagy nyomja meg a jobb alsó gombot az aktuális hét összegzésének megjelenítéséhez. Az összegzés tartalmazza az időtartamot és az elégetett kalóriaszámot. A kiválasztott gyakorlat részletei felfelé pöccintve jeleníthetők meg.



3.41. Számlapok

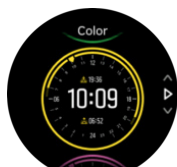
Suunto 9 készüléke többféle számlappal érkezik, digitális és analóg stílusokból egyaránt választhat.

A számlap megváltoztatásához:

1. Az aktuális óralapon tartsa lenyomva a középső gombot a gyorsindító menü megnyitásához.
2. Görgessen a **Watch face (Óralap)** pontra, és koppintson vagy nyomja le a középső gombot a belépéshez.



2. Pöccintsen felfelé és lefelé, hogy a számlapok között navigáljon, majd koppintson a használni kívánt számlapra.
3. Pöccintsen felfelé vagy lefelé, hogy a színlehetőségek között navigáljon, és koppintson a használni kívánt lehetőségre.



Minden számlap kiegészítő információkkal is rendelkezik, mint amilyen például a dátum vagy a kettős idő. Koppintson a kijelzőre a nézetek közötti váltáshoz.

4. Gondozás és támogatás

4.1. Kezelési útmutató


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

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

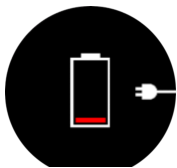
Csak eredeti Suunto alkatrészeket használjon. A nem eredeti alkatrészek által okozott károsodásokra a jótállás nem terjed ki.

4.2. Akkumulátor

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

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

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



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

4.3. Hulladékkezelés

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



5. Referencia

5.1. Műszaki adatok

Általános

- Működési hőmérséklet: -20 °C és +55 °C/-5 °F és +131 °F között
- Az akkumulátor töltési hőmérséklete: 0 °C és +35 °C/+32 °F és +95 °F között
- Tárolási hőmérséklet: -30 °C és +60 °C/-22 °F és +140 °F között
- Vízállóság: 100 m/3 láb
- Az elem típusa: újratölthető lítiumionos akkumulátor
- Az akkumulátor működési ideje: 25-120 óra GPS-szel, a körülményektől és beállításoktól függően

Optikai szenzor

- Optikai pulzuszámoló, Valencell

Rádiós adóvevő

- Bluetooth® Smart kompatibilis
- Kommunikációs frekvencia: 2402-2480 MHz
- Maximális átviteli teljesítmény: <4 dBm
- Tartomány: ~3 m/9,8 láb

Magasságmérő

- Kijelzési tartomány: -500 m és 9999 m/-1640 láb és 32805 láb között
- Mérési egység: 1 m/3 láb

Íránytű

- Mérési egység: 1 fok/18 mil

GPS

- Technológia: Sony
- Mérési egység: 1 m/3 láb
- Kommunikációs frekvencia: 1575,42 MHz

Gyártó

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

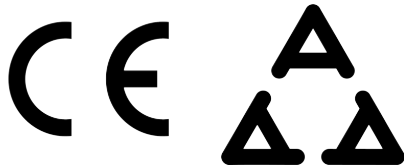
FI-01510 Vantaa

FINNORSZÁG

5.2. Megfelelőség

5.2.1. CE

A Suunto Oy ezúton kijelenti, hogy az OW183 típusú termék megfelel a 2014/53/EU irányelvnek. Az EU megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetcímen található: www.suunto.com/EUconformity.



5.2.2. FCC-megfelelőség

Ez a készülék megfelel az FCC-szabályzat 15. részében foglaltaknak. Az üzemeltetés az alábbi két feltétel függvénye:

- (1) a készülék nem bocsáthat ki káros interferenciát, és
- (2) a készüléknek el kell viselnie minden kapott interferenciát, a nem kívánt működést okozó interferenciát is beleértve. A készüléket ellenőrizték az FCC-előírásoknak való megfelelés szempontjából, és ennek során otthoni és irodai használatra alkalmasnak találták.

Minden, a Suunto által nem kifejezetten jóváhagyott módosítás következtében a készülék elveszítheti az FCC-előírások szerinti működtetési jogát.

MEGJEGYZÉS: Ezt a készüléket letesztelték és úgy találták, hogy megfelel az FCC szabályzat 15. részében foglalt, a B osztályú digitális eszközök határértékeire vonatkozó előírásoknak. Ezeket a határértékeket úgy tervezték, hogy elfogadható védelmet nyújtsanak a lakóhely elektromos hálózatának káros interferenciái ellen. Mivel ez a készülék rádióhullámokat generál, használ és képes kibocsátani, ezért, ha ezt nem az utasításoknak megfelelően telepítik és használják, káros interferenciába léphet a rádiókommunikációval. Mindezek ellenére nem szavatolható, hogy egy adott hálózatban nem képződik interferencia. Ha ez a készülék a be- illetve kikapcsolásakor észrevehető káros interferenciákat okoz a rádió- vagy a televízióadásban, azt ajánljuk a felhasználónak, hogy ezt az alábbiakban felsorolt egy vagy több intézkedés végrehajtásával próbálja kiküszöbölni:

- Forgassa el vagy helyezze át a vevőantennát.
- Növelje a távolságot a készülék és a vevőegység között.
- Csatlakoztassa a készüléket egy másik, a vevőegység áramkörétől eltérő csatlakozó aljzatba.
- Forduljon segítségért a márkaképviselőhöz vagy egy tv-/rádiószerelőhöz.

5.2.3. IC

A készülék megfelel az Industry Canada engedélykötelezettségre vonatkozó RSS-szabványának (-szabványainak). Az üzemeltetés az alábbi két feltétel függvénye:

- (1) a készülék nem bocsáthat ki interferenciát, és
- (2) a készüléknek el kell viselnie minden kapott interferenciát, a készülék nem kívánt működését okozó interferenciát is beleértve.

5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

The operation of this equipment is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this equipment or device may not cause harmful interference, and (2) this equipment or device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the equipment or device.

5.2.5. NCC

根據 NCC 低功率電波輻射性電機管理辦法 規定:

(1)第十二條經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

(2)第十四條 低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

5.3. Védjegy

Suunto 9, a hozzá tartozó emblémák és más Suunto márkavédjegyek és fantázianevek a Suunto Oy bejegyzett vagy be nem jegyzett védjegyei. Minden jog fenntartva.

5.4. Szabadalmi megjegyzés

A terméket szabadalmak és függőben lévő szabadalmi kérvények, illetve a rájuk vonatkozó nemzeti törvények védik: FI 20155573, US 7,324,002, US 7,271,774, US 13/794,468, US 13/833,755, US 13/827,418, US 14/195,670, US 14/331,268, US 14/839,928, US 14/882,487.

További szabadalmi bejelentések is benyújtásra kerültek.

A termékben használt Valencell optikai pulzusmérőt szabadalmak és függőben lévő szabadalmi kérvények, illetve a rájuk vonatkozó nemzeti törvények védik. További információ: valencell.com/patents/.

5.5. Nemzetközi Korlátozott Jótállás

A Suunto jótállást vállal arra, hogy az anyag- vagy gyártási hibás termékeket a Suunto vagy bármely hivatalos Suunto szervizközpont (a továbbiakban: Szervizközpont) a Jótállási időszak alatt a saját belátása szerint ingyen a) kijavítja, b) kicseréli vagy c) megtéríti a jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállásban szereplő feltételek szerint. A jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás a vásárlás országától függetlenül érvényes és érvényesíthető. A Nemzetközi Korlátozott Jótállás nem befolyásolja a fogyasztási cikkek értékesítésére vonatkozó, kötelező érvényű nemzeti jogszabályok szerinti törvényes vásárlói jogokat.

Jótállási időszak

A Nemzetközi Korlátozott Jótállási Időszak a kereskedőnél történt eredeti vásárlás napján veszi kezdetét.

A termékekre és a merüléshez használatos vezeték nélküli adókra vonatkozó Jótállási Időszak ettől eltérő rendelkezés hiányában két (2) év.

A kiegészítőkre - beleértve többek között a vezeték nélküli érzékelőket és jeladókat, töltőket, kábeleket, tölthető elemeket, pántokat, karkötőket és tömlőket - vonatkozó Jótállási időszak egy (1) év.

Kizárások és korlátozások

A jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás nem vonatkozik a következőkre:

1. a) a normál kopásra és elhasználódásra, pl. karcosodásra, kidörzsölődésre, illetve a nem fémből készült pántok színének vagy anyagának elváltozásaira, b) a durva bánásmód következtében fellépő meghibásodásokra, c) a nem rendeltetésszerű vagy szakszerűtlen használat, elhanyagolt karbantartás, hanyag kezelés vagy véletlen esemény (pl. leejtés vagy rálépés) eredményeként bekövetkező meghibásodásokra vagy károsodásra;
2. a nyomtatott dokumentációra és a csomagolásra;
3. a nem a Suunto által gyártott vagy forgalmazott termékek, kiegészítők, szoftverek és/vagy szolgáltatások használatából származó meghibásodásokra vagy lehetséges meghibásodásokra;
4. a nem tölthető elemekre.

A Suunto nem szavatolja a Termék vagy a kiegészítő zavartalanul és hibátlanul működését, valamint hogy külső felek által gyártott hardverek vagy szoftverek használata esetén is működőképes lesz.

A jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás nem érvényesíthető, ha a Terméket vagy kiegészítőt:

1. nem rendeltetésszerűen nyitották fel;
2. nem engedélyezett cserealkatrész segítségével javították meg, illetve nem hivatalos Szervizközpontban módosították vagy javították meg;
3. annak sorszámát eltávolították, módosították vagy más módon olvashatatlanná tették – ha a Suunto a saját belátása szerint így dönt; vagy
4. vegyi anyagok, többek között szúnyogriasztó vagy napolaj hatásának tették ki.

A Suunto jótállási szolgáltatás igénybevétele

A Suunto jótállási szolgáltatás igénybevételéhez az eredeti vásárlási bizonylat bemutatása szükséges. Továbbá regisztrálnia kell a terméket online a www.suunto.com/mysuunto weboldalon a nemzetközi jótállási szolgáltatás globális igénybevétele érdekében. A jótállási szolgáltatás igénybevételének módjáról bővebben a www.suunto.com/warranty weboldalon olvashat, illetve a helyi hivatalos Suunto viszonteladótól vagy a Suunto Ügyfélszolgálatától kaphat bővebb felvilágosítást.

A felelősség korlátozása

A vonatkozó kötelező érvényű jogszabályok által meghatározott mértékig az Ön egyedüli és kizárólagos jogorvoslati lehetősége a jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás, amely kivált minden más, közvetett vagy közvetlen jótállást. A Suunto nem felelős a különleges, eseti vagy véletlenszerű károkért, a használati cikk megvásárlásából vagy használatából, illetve a jótállás megszegéséből, szerződészegésből, hanyagságból, szándékos károkozásból vagy bármely más jogviszonyból származó károkért, így többek között a várt haszon elmaradásáért, az adatvesztésért, a használatkiesésért, a tőkeveszteségért, az alkatrészek cseréjével vagy a létesítményekkel járó költségekért, a külső felek követeléseikért, illetve az anyagi károkért, akkor sem, ha tájékoztatták az ilyen kárviszonyok kialakulásának valószínűségéről. A Suunto

nem vállal felelősséget a jótállási szolgáltatások terén bekövetkező esetleges fennakadásokért.

5.6. Szerzői jogok

© Suunto Oy 05/2018. Minden jog fenntartva. A Suunto, a Suunto terméknevek, a hozzájuk tartozó emblémák és más Suunto márkájú védjegyek és nevek a Suunto Oy bejegyzett vagy be nem jegyzett védjegyei. A jelen dokumentum és annak teljes tartalma a Suunto Oy tulajdona, amely kizárólag az ügyfelek által használható arra a célra, hogy megszerezzék a Suunto termékekkel kapcsolatos információkat és ismereteket. A dokumentum tartalma a Suunto Oy előzetes írásbeli engedélye nélkül semmilyen más céllal nem használható fel és nem terjeszthető, és/vagy nem ismertethető, nem tehető közzé vagy reprodukálható. Bár nagy gondot fordítunk arra, hogy a jelen dokumentumban szereplő információ átfogó és pontos legyen, annak helytállóságáért sem kifejezett, sem vélelmezett jótállást nem vállalunk. A dokumentum tartalma előzetes értesítés nélkül bármikor módosulhat. A dokumentáció legfrissebb verziója a www.suunto.com oldalról tölthető le.



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2. **AUSTRALIA (24/7)** +61 1800 240 498
AUSTRIA +43 720 883 104
CANADA (24/7) +1 855 624 9080
中国 (CHINA) +86 400 661 1646
中国香港 (CHINA - Hong Kong) +852 58060687
DENMARK (EN, SV) +45 89872945
FINLAND +358 9 4245 0127
FRANCE +33 4 81 68 09 26
GERMANY +49 89 3803 8778
ITALY +39 02 9475 1965
JAPAN +81 3 4520 9417
NETHERLANDS +31 1 0713 7269
NEW ZEALAND (24/7) +64 9887 5223
RUSSIA +7 499 918 7148
SPAIN +34 91 11 43 175
SWEDEN +46 8 5250 0730
SWITZERLAND +41 44 580 9988
UK (24/7) +44 20 3608 0534
USA (24/7) +1 855 258 0900

© Suunto Oy

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