

# **SUUNTO 9 PEAK PRO**

## VARTOTOJO VADOVAS


1. SAUGA.....	5
2. Darbo pradžia.....	7
2.1. Jutiklinis ekranas ir mygtukai.....	7
2.2. Nustatymų reguliavimas .....	8
2.3. Programinės įrangos naujinimai .....	9
2.4. "Suunto" programėlė.....	9
2.5. Optinis širdies susitraukimų dažnis .....	9
3. Nustatymai .....	11
3.1. Mygtuko ir ekrano užraktas .....	11
3.2. Automatinis apšvietimas.....	11
3.3. Tonai ir vibracija.....	11
3.4. "Bluetooth" ryšys.....	12
3.5. Lėktuvo režimas .....	12
3.6. Režimas "Netrukdyti".....	12
3.7. Laikas ir data .....	13
3.7.1. Žadintuvas.....	13
3.8. Kalbos ir vienetų sistema.....	14
3.9. Laikrodžių ciferblatai .....	14
3.9.1. Mėnulio fazės .....	14
3.10. Energijos taupymas.....	15
3.11. Pereinamųjų prietaisų ir jutiklių poravimas.....	15
3.11.1. Dviračio modulio kalibravimas .....	16
3.11.2. Pėdų modulio kalibravimas .....	16
3.11.3. Galios modulio kalibravimas .....	16
3.12. Saulėtekio ir saulėlydžio signalizacijos .....	17
3.13. Audros pavojaus signalas .....	17
3.14. "FusedSpeed™"(GPS ir riešo pagreičio jutiklio rodmenų derinys).....	18
3.15. "FusedAlti™" (GPS + barometrinis aukščio matavimas).....	18
3.16. Aukštumatis .....	19
3.17. Pozicijų formatai.....	19
3.18. Prietaiso informacija .....	20
3.19. Laikrodžio nustatymas iš naujo .....	20
4. Pratybų įrašymas.....	22
4.1. Sporto režimai.....	23
4.2. Naršymas pratybų metu .....	23
4.2.1. Rasti kelią atgal .....	24
4.2.2. Prisirišimas prie maršruto.....	24
4.3. Taikinių naudojimas atliekant pratimus.....	24
4.4. Baterijos energijos valdymas .....	25
4.5. Multisporto pratimai .....	26


4.6.	Nardymas su vamzdeliu ir plaukiojimas su undinių uodegomis .....	27
4.7.	Plaukiojimas .....	28
4.8.	Intervalinė treniruotė .....	28
4.9.	Autopauzė .....	29
4.10.	Ekrano tema .....	29
4.11.	Jausmas .....	30
4.12.	Intensyvumo zonos .....	30
4.12.1.	Širdies ritmo zonos .....	31
4.12.2.	Tempo zonos .....	33
4.12.3.	Galios zonos .....	33
4.12.4.	Širdies ritmo, tempo ar galios zonų naudojimas treniruočių metu .....	34
5.	Navigacija .....	35
5.1.	Navigacija aukštyje .....	35
5.2.	Navigacija pagal kompasą .....	36
5.3.	Maršrutai .....	37
5.4.	"Komoot" valdoma posūkių navigacija .....	38
5.5.	Lankytinos vietos .....	39
5.5.1.	LV pridėjimas ir ištrynimasis .....	39
5.5.2.	Navigacija į LV .....	40
5.5.3.	LV tipai .....	41
6.	Valdikliai .....	44
6.1.	Pranešimas ir būsenos .....	44
6.2.	Media valdymas .....	44
6.3.	Širdies ritmas .....	45
6.4.	Žingsniai ir kalorijos .....	46
6.5.	Treniruotė .....	47
6.6.	Fizinės formos lygis .....	47
6.7.	Miegas .....	48
6.8.	Ištekčiai .....	49
6.9.	Išorės sąlygų vertinimai .....	50
6.10.	Kompasas .....	51
6.10.1.	Kompaso kalibravimas .....	52
6.10.2.	Deklinacijos nustatymas .....	52
6.11.	Taimeris .....	53
6.12.	Deguonis kraujyje .....	53
7.	"SuuntoPlus"™ gairės .....	55
8.	"SuuntoPlus"™ sporto programėlės .....	56
9.	Priežiūra ir palaikymas .....	57
9.1.	Tvarkymo gairės .....	57

9.2. Bateria.....	57
9.3. Šalinimas .....	57
10. Nuoroda .....	58
10.1. Atitiktis.....	58
10.2. CE (Europos sertifikatas) .....	58


# 1. SAUGA

## Saugos atsargumo tipai


 **ISPĖJIMAS:** - naudojamas procedūrai ar situacijai, kuri gali sukelti sunkų sužalojimą ar mirtį.


 **ATSARGIAI:** - naudojamas procedūrai ar situacijai, dėl kurios gaminys bus sugadintas.


 **PASTABA:** - naudojamas pabrėžti svarbią informaciją.

 **PATARIMAS:** - naudojamas papildomiems patarimams, kaip naudoti prietaiso savybes ir funkcijas.


## Atsargumo priemonės

 **ISPĖJIMAS:** USB laidą laikykite atokiau nuo medicininių prietaisų, pavyzdžiui, širdies stimuliatorių, taip pat raktų kortelių, kredito kortelių ir panašių daiktų. USB kabelio įrenginio jungtyje yra stiprus magnetas, kuris gali trukdyti veikti medicininiams ar kitiems elektroniniams prietaisams ir daiktams, kuriuose saugomi magnetiniai duomenys.

 **ISPĖJIMAS:** Alerginės reakcijos ar odos sudirginimas gali pasireikšti, kai produktas liečiasi su oda, net jei mūsų produktai atitinka pramonės standartus. Tokiu atveju nedelsdami nutraukite vartojimą ir kreipkitės į gydytoją.

 **ISPĖJIMAS:** Prieš pradėdami pratybų programą, visada pasitarkite su gydytoju. Pervargimas gali sukelti rimtų sužalojimų.

 **ISPĖJIMAS:** Tik pramoginiam naudojimui.

 **ISPĖJIMAS:** Ne visiškai pasikliaukite produkto GPS ar akumulatoriaus veikimo trukme. Visada naudokite žemėlapius ir kitą atsarginę medžiagą, kad užtikrintumėte savo saugumą.


 **ATSARGIAI:** Įkraudami "Suunto 9 Peak Pro" naudokite tik pateiktą įkrovimo laidą.

 **ATSARGIAI:** Nenaudokite tirpiklio bet kokios rūšies produktui, nes jis gali pažeisti paviršių.

 **ATSARGIAI:** Nenaudokite vabzdžių repelento ant produkto, nes jis gali sugadinti paviršių.

 **ATSARGIAI:** Neišmeskite produkto lauk, bet elkitės su juo kaip su elektroninėmis atliekomis, kad išsaugotumėte aplinką.

 **ATSARGIAI:** Negalima trankyti ar mesti produktą, nes jis gali būti sugadintas.

 **ATSARGIAI:** Spalvoti tekstiliniai dirželiai gali blukti ant kitų audinių arba odos, kai jie nauji arba drėgni.



**PASTABA:** "Suunto" mes naudojame pažangius jutiklius ir algoritmus, kad sugeneruotume rodiklius, kurie gali padėti jums jūsų veikloje ir nuotykiuose. Mes siekiame būti kuo tikslesni. Tačiau nė vienas iš mūsų produktų ir paslaugų renkamų duomenų nėra visiškai patikimas ir jų generuojami rodikliai nėra visiškai tikslūs. Kalorijos, širdies susitraukimų dažnis, vieta, judėjimo aptikimas, šūvio atpažinimas, fizinio streso rodikliai ir kiti matavimai gali neatitikti realaus pasaulio. „Suunto“ produktai ir paslaugos yra skirti tik pramoginiam naudojimui ir nėra skirti medicininiams tikslams.

## 2. Darbo pradžia

Paleisti savo „Suunto 9 Peak“ pirmą kartą yra greita ir paprasta.

1. Norėdami pažadinti laikrodį, laikykite nuspaudę viršutinį mygtuką.
2. Bakstelėkite ekraną, kad pradėtumėte sąrankos vedlį.



3. Pasirinkite kalbą braukdami aukštyn arba žemyn ir bakstelėdami kalbą.



4. Vadovaukitės vedliu, kad užbaigtumėte pradinius nustatymus. Braukite aukštyn arba žemyn, kad pasirinktumėte reikšmes. Bakstelėkite ekraną arba paspauskite vidurinį mygtuką, kad priimtumėte vertę ir pereitumėte prie kito veiksmo.



**ATSARGIAI:** Įkraudami "Suunto 9 Peak Pro" naudokite tik pateiktą įkrovimo laidą.

### 2.1. Jutiklinis ekranas ir mygtukai

„Suunto 9 Peak Pro“ turi jutiklinį ekraną ir trys mygtukus, kuriuos galite naudoti naršydami ekranus ir funkcijas.

#### Perbraukite ir bakstelėkite

- braukite aukštyn arba žemyn, kad pereitumėte į ekranus ir meniu
- perbraukite į dešinę ir į kairę, kad pereitumėte pirmyn ir atgal ekranuose
- braukite kairėn arba dešinėn, kad pamatytumėte papildomus ekranus ir išsamią informaciją
- bakstelėkite, kad pasirinktumėte elementą
- bakstelėkite ekraną, kad peržiūrėtumėte alternatyvią informaciją

#### Viršutinis mygtukas

- paspauskite, jei norite judėti aukštyn roдиниuose ir meniu

#### Vidurinis mygtukas

- paspauskite, kad pasirinktumėte elementą
- laikrodžio ciferblate paspauskite , jei norite slinkti per valdiklius
- iš laikrodžio ciferblato laikykite paspaudę, kad atidarytumėte nustatymų meniu
- laikykite nuspaudę, kad grįžtumėte į nustatymų meniu

#### Apatinis mygtukas

- paspauskite, jei norite judėti žemyn roдиниuose ir meniu

### Įrašydami pratimą:

#### Viršutinis mygtukas

- paspauskite, jei norite pristabdyti įrašymą (pasiekti pratimų galimybes)
- laikykite paspaustą, kad pakeistumėte veiklą

### Vidurinis mygtukas

- paspauskite, jei norite keisti ekranus
- laikykite paspaustą, kad atidarytumėte kontekstinių parinkčių meniu

### Apatinis mygtukas

- paspauskite, kad pažymėtumėte etapą
- laikykite nuspaudę, kad užrakintumėte ir atrakintumėte mygtukus

## 2.2. Nustatymų reguliavimas

Visus laikrodžio nustatymus galite reguliuoti tiesiai laikrodyje.

Norėdami koreguoti nustatymą:

1. Laikrodžio ciferblate braukite aukštyn, kol pasieksite nustatymus, ir paspauskite vidurinį mygtuką, kad juos pasirinktumėte, arba bakstelėkite jį.



2. Slinkite per nustatymų meniu braukdami aukštyn/žemyn arba spausdami viršutinį arba apatinį mygtuką.



3. Pasirinkite nustatymą bakstelėdami nustatymo pavadinimą arba paspausdami vidurinį mygtuką, kai nustatymas yra paryškintas. Grįžkite atgal į meniu braukdami į dešinę arba pasirinkdami „Back/Atgal“.

4. Nustatymams su verčių diapazonu vertę pakeiskite braukdami aukštyn / žemyn arba spausdami viršutinį arba apatinį mygtuką.



5. Jei nustatymai turi tik dvi reikšmes, pvz., įjungta arba išjungta, reikšmę pakeiskite bakstelėdami nustatymą arba paspausdami vidurinį mygtuką.





## 2.3. Programinės įrangos naujinimai

Programinės įrangos naujinimai į laikrodį įtraukia svarbus patobulinimus ir naujas funkcijas. "Suunto 9 Peak Pro" atnaujinamas automatiškai, jei jis prijungtas prie "Suunto" programos.

Kai naujinimas pasiekiamas ir laikrodis prijungtas prie "Suunto" programos, programinės įrangos naujinimas bus automatiškai atsisiųstas į laikrodį. Šio atsisiuntimo būseną galima peržiūrėti "Suunto" programoje.

Kai programinė įranga bus atsisiųsta į jūsų laikrodį, laikrodis atnaujins save per naktį, kol akumuliatoriaus lygis yra bent 50% ir vienu metu neįrašomas joks pratimas.

Jei norite įdiegti naujinimą rankiniu būdu, kol jis neįvyks automatiškai naktį, eikite į **"Settings/Nustatymai >> General/Bendra"** ir pasirinkite **„Software update / Programinės įrangos naujinimas“**.



**PASTABA:** Kai naujinimas bus baigtas, versijos pastabos bus matomos „Suunto“ programoje.

## 2.4. "Suunto" programėlė

Naudodami "Suunto" programėlę galite dar labiau praturtinti savo "Suunto 9 Peak" patirtį. Susiekite laikrodį su mobiliąja programėle, kad sinchronizuotumėte veiklą, gautumėte mobiliuosius pranešimus, įžvalgas ir kt.



**PASTABA:** negalite nieko susieti, jei įjungtas lėktuvo režimas. Prieš susiedami išjunkite lėktuvo režimą.

Norėdami susieti laikrodį su "Suunto" programa:

1. Įsitikinkite, kad laikrodžio "Bluetooth" įjungtas. Nustatymų meniu eikite į **„Connectivity/ Jungiamumas » Discovery/ Aptikimas“** ir įjunkite jį, jei jis dar nėra įjungtas.
2. Atsisiųskite ir įdiekite "Suunto" programą suderinamame mobiliajame įrenginyje iš "iTunes App Store", "Google Play" be kelių populiarių programų parduotuvių Kinijoje.
3. Paleiskite "Suunto" programą ir įjunkite "Bluetooth", jei jis dar neįjungtas.
4. Bakstelėkite laikrodžio piktogramą programos ekrano viršutiniame kairiajame kampe, tada palieskite **"PAIR/SUPORINTI"**, kad susietumėte laikrodį.
5. Patikrinkite susiejimą įvesdami kodą, rodomą laikrodyje programoje.




**PASTABA:** Kai kurioms funkcijoms reikalingas interneto ryšys per "Wi-Fi" arba mobiliąjį tinklą. Gali būti taikomi operatoriaus duomenų ryšio mokesčiai.


## 2.5. Optinis širdies susitraukimų ritmas

Optinis širdies ritmo matavimas nuo riešo yra paprastas ir patogus būdas atsekti širdies ritmą. Geriausiems širdies ritmo matavimo rezultatams įtakos gali turėti šie veiksniai:


- Laikrodis turi būti dėvimas tiesiai ant odos. Tarp jutiklio ir odos negali būti jokių drabužių, kad ir kokie ploni jie būtų.
- Laikrodis gali būti aukštesnis ant jūsų rankos, nei ten, kur laikrodžiai paprastai dėvimi. Jutiklis nuskaito kraujo tekėjimą per audinius. Kuo daugiau audinių jis gali nuskaityti, tuo geriau.
- Rankos judesiai ir lankstantys raumenys, tokie kaip teniso raketės suėmimas, gali pakeisti jutiklio rodmenų tikslumą.
- Kai jūsų širdies susitraukimų dažnis yra žemas, jutikliui gali nepavykti pateikti stabilių rodmenų. Trumpas apšilimas keletą minučių prieš pradėdant įrašymo padeda.

- Odos pigmentacija ir tatuiruotės blokuoja šviesą ir apsaugo nuo patikimų optinio jutiklio rodmenų.
- Optinis jutiklis gali nesuteikti tikslių širdies ritmo rodmenų plaukimo veiklai.
- Siekiant didesnio tikslumo ir greitesnio atsako į širdies ritmo pokyčius, rekomenduojame naudoti suderinamą krūtinės širdies ritmo jutiklį, pvz., „Suunto Smart Sensor“.

 **ĮSPĖJIMAS:** Optinė širdies ritmo funkcija gali būti netiksli kiekvienam vartotojui kiekvienos veiklos metu. Optiniam širdies susitraukimų dažniui taip pat gali turėti įtakos asmens unikali anatomija ir odos pigmentacija. Jūsų tikrasis širdies susitraukimų dažnis gali būti didesnis arba mažesnis už optinio jutiklio rodmenis.

 **ĮSPĖJIMAS:** Tik pramoginiam naudojimui; optinio širdies ritmo funkcija nėra skirta naudoti medicinoje.

 **ĮSPĖJIMAS:** Prieš pradėdami treniruočių programą, visada pasitarkite su gydytoju. Pervargimas gali sukelti rimtų sužalojimų.

 **ĮSPĖJIMAS:** Gali atsirasti alerginė reakcija ar odos sudirginimas, kai produktai liečiasi su oda, nors mūsų produktai atitinka pramonės standartus. Tokiu atveju nedelsdami nutraukite vartojimą ir kreipkitės į gydytoją.

## 3. Nustatymai

### 3.1. Mygtuko ir ekrano užraktas

Įrašydami pratimą galite užrakinti mygtukus laikydami nuspaustą apatinį mygtuką ir pasirinkę „**Lock/Užrakinti**“. Kai užrakinta, negalite atlikti jokių veiksmų, kurie reikalauja mygtuko sąveikos (sukurti ratus, pristabdyti/baigti pratimą ir t.t.), tačiau galite slinkti ekrano rodimius ir galite įjungti apšvietimą bet kuriuo mygtuko paspaudimu, jei apšvietimas veikia automatinio režimu.

Norėdami atrakinti, dar kartą paspauskite apatinį mygtuką.

Kai neįrašote pratimo, ekranas užsirakina ir pritemdomas po minutės neveiklumo. Norėdami suaktyvinti ekraną, paspauskite bet kurį mygtuką.

Ekranas taip pat pereina į užmigdymo režimą (tuščias) po neveiklumo laikotarpį. Bet koks judėjimas vėl įjungia ekraną.

### 3.2. Automatinis apšvietimas

Apšvietimas turi tris funkcijas, kurias galite reguliuoti: ryškumo lygį (**Brightness/Ryškusmas**), kaip budėjimo foninis apšvietimas aktyvuoja (**Standby/Budėjimo režimas**), ir apšvietimas įsijungia, kai pakeliate ir pasukate riešą (**Raise to wake/Pakelkite, kad pažadintumėte**).

Foninio apšvietimo funkcijas galima reguliuoti pagal nustatymus, nurodytus „**General/Bendras >> Backlight/ Apšvietimas**“.

- Ryškumo nustatymas lemia bendrą foninio apšvietimo intensyvumą: Žemas, Vidutinis arba Aukštas.
- Pristabdymo nustatymas valdo ekrano ryškumą, kai neįjungtas aktyvus apšvietimas (pvz., įjungiamas paspaudus mygtuką). Trys laukimo parinktys:
  - Prisitaikanti: budėjimo šviesa prisitaiko prie aplinkinių apšvietimo sąlygų.
  - Fiksuota: budėjimo šviesa fiksuota prie ryškumo nustatymo.
  - Išjungta: budėjimo šviesa išjungta.
- „Raise to wake/Pakelti, kad pabustų“ funkcija suaktyvina budėjimo foninį apšvietimą įprastu laiko režimu ir įjungia foninį apšvietimą pratybų režimu, kai jūsų riešas yra pakeltas žiūrėti skaitymo padėtyje. Trys „Pakelti, kad pabustų“ parinktys:
  - On/Ijungta: Pakeldami riešą įprastu laiko režimu arba per pratimas suaktyvins apšvietimą.
  - Exercise only/Tik pratimai: Riešo pakėlimas įjungs apšvietimą tik fizinio krūvio metu.
  - Off/Išjungta: funkcija „Pakelti, kad pabustų“ išjungta.



**PASTABA:** Taip pat galite nustatyti, kad foninis apšvietimas būtų visada įjungtas. Laikrodžio ciferblate braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, slinkite prie foninio apšvietimo ir perjunkite jungiklį, kad priverstinai įjungtumėte foninį apšvietimą.

### 3.3. Tonai ir vibracija

Tonai ir įspėjimai apie vibraciją naudojami pranešimams, pavojaus signalams ir kitiems svarbiems įvykiams bei veiksams. Abu gali būti koreguojami iš nustatymų pagal „**General/ Bendras >> Tones/ Tonai**“.

Dalyje „**Tonai**“ galite pasirinkti iš šių parinkčių:

- **All on/ Viskas įjungta:** visi įvykiai sukelia įspėjimą

- **All off/ Viskas išjungta:** jokie įvykiai nesukels įspėjimų
  - **„Buttons off/ Mygtukai išjungti“:** visi įvykiai, išskyrus mygtukų paspaudimą, suaktyvina įspėjimus.

Dalyje „**General/ Bendras >> Tones/ Tonai » Alarms/ Signalizacijos**“ galite įjungti ir išjungti vibracijas.

- Galite pasirinkti iš šių parinkčių:
- **„Vibration/Vibracija“:** vibracijos įspėjimas
- **„Tones/Tonai“:** garso įspėjimas
- **„Both/Abu“:** ir vibracija, ir garso signalas.

## 3.4. „Bluetooth“ ryšys

„Suunto 9 Peak Pro“ naudoja „Bluetooth“ technologiją, kad siųstų ir gautų informaciją iš jūsų mobiliojo įrenginio, kai susiejate laikrodį su „Suunto“ programa. Ta pati technologija taip pat naudojama susiejant PPI (Programuojami pasirenkamieji įrenginiai) ir jutiklius.

Tačiau, jei nenorite, kad laikrodis būtų matomas „Bluetooth“ skaitytuvams, galite suaktyvinti arba išjungti aptikimo nustatymą iš nustatymų dalyje **„Connectivity/Jungiamumas >> Discovery/ Aptikimas“**.




„Bluetooth“ taip pat gali būti visiškai išjungtas aktyvuojant lėktuvo režimą, žr. 3.5. *Lėktuvo režimas*.

## 3.5. Lėktuvo režimas

Jei reikia, įjunkite lėktuvo režimą, kad išjungtumėte belaidžius ryšius. Galite suaktyvinti arba išjungti lėktuvo režimą iš nustatymų dalyje **„Connectivity/Jungiamumas“**.



 **PASTABA:** jei norite ką nors susieti su įrenginiu, pirmiausia turite išjungti lėktuvo režimą, jei jis buvo įjungtas.

## 3.6. „Netrukdyti“ režimas

„Do Not Disturb/Netrukdyti“ režimas yra nustatymas, kuris nutildo visus garsus ir vibracijas ir pritemdo ekraną, todėl tai labai naudinga galimybė dėvint laikrodį, pavyzdžiui, teatre ar bet kurioje aplinkoje, kurioje norite, kad laikrodis veiktų kaip įprasta, bet tyliai.

Norėdami įjungti režimą „Netrukdyti“:

1. Laikrodžio ciferblate braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad slinkite žemyn ir pasirinkite **„Do Not Disturb /Netrukdyti“**.

2. Bakstelėkite arba paspauskite vidurinį mygtuką, kad įjungtumėte režimą **"Netrukdyti"**.



Jei nustatytas žadintuvas, jis skamba įprastai ir išjungia režimą "Netrukdyti", nebent žadintuvą atšauksite.

## 3.7. Laikas ir data

Galite nustatyti laiką ir datą per pradinį laikrodžio paleidimą. Po to laikrodis naudoja GPS laiką bet kokiam poslinkiui ištaisyti.

Susiejus su "Suunto" programėle, laikrodis iš mobiliųjų įrenginių gauna atnaujintą laiką, datą, laiko juostą ir vasaros laiką.

Nustatymuose, skyrelyje **„General/Bendra >> Time/date/Laikas“** ir data bakstelėkite **„Auto time update/Automatinis laiko atnaujinimas“**, kad įjungtumėte arba išjungtumėte šią funkciją.

Rankiniu būdu laiką ir datą galite reguliuoti nustatymuose, esančiuose skyrelyje **„General/Bendra >> Time/date / Laikas/data“**, kur taip pat galite keisti laiko ir datos formatus.

Be pagrindinio laiko, galite naudoti dvigubą laiką, norėdami sekti laiką kitoje vietoje, pavyzdžiui, kai keliaujate. Srityje **„General/Bendra >> Time/date / Laikas/data“** bakstelėkite **„Dual time/Dvigubas laikas“** ir pasirinkę vietą nustatykite laiko juostą.

## 3.8. Žadintuvas

Jūsų laikrodyje yra žadintuvas, kuris gali skambėti vieną kartą arba kartoti tam tikromis dienomis. Suaktyvinkite žadintuvą nustatymuose, esančiuose **„Alarm/Signalai >> Alarm clock/ Žadintuvas“** arba braukite aukštyn nuo laikrodžio ciferblato ir pasirinkite **„Alarm clock/ Žadintuvas“**.

Be standartinių fiksuotų signalų, taip pat rasite adaptyvų signalų tipą, pagrįstą saulėtekio ir saulėlydžio duomenimis. Žr. 3.12. *Saulėtekio ir saulėlydžio signalizacijos*.

Norėdami nustatyti fiksuotą žadintuvo laiką:

1. Laikrodžio ciferblate paspauskite apatinį mygtuką (arba braukite aukštyn) ir slinkite prie **„Alarms/Signalai“**.
2. Pasirinkite **„Alarm clock/ Žadintuvas“**.
3. Pirmiausia pasirinkite, kaip dažnai norite, kad skambėtų žadintuvas. Pasirinktys yra šios:  
**„Once/Kartą“**: žadintuvas skamba vieną kartą per ateinančias 24 valandas nustatytu laiku.  
**„Weekends/Darbo dienomis“**: žadintuvas skamba tuo pačiu metu nuo pirmadienio iki penktadienio.  
**„Daily/Kasdien“**: žadintuvas skamba tuo pačiu metu kiekvieną savaitės dieną.



4. Nustatykite valandą ir minutes, tada išeikite iš nustatymų.



Skambant žadintuvui, galite atmesti skambutį ir sustabdyti žadintuvą arba pasirinkti snaudimo būseną. Snaudimo laikas yra 10 minučių ir gali būti kartojamas iki 10 kartų.



Jei leisite žadintuvui toliau skambėti, jis automatiškai pereis į snaudimo būseną po 30 sekundžių.

## 4.1. Kalbos ir vienetų sistema

Laikrodžio kalbą ir vienetų sistemą galite keisti nustatymuose dalyje „**General/Bendras** >> **Language/Kalba**“.

## 4.2. Laikrodžio ciferblatai

„Suunto 9 Peak Pro“ ateina su keliais laikrodžio ciferblatais pasirinkti, ir skaitmeninių, ir analoginių stilių. Jei norite pakeisti laikrodžio ciferblatą:

1. Iš dabartinio laikrodžio ciferblato braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką.
2. Slinkite prie „**Watch face / Laikrodžio ciferblatas**“ ir bakstelėkite arba paspauskite vidurinį mygtuką, kad įeitumėte.



3. Braukite aukštyn ir žemyn, kad slinktumėte per laikrodžio ciferblato peržiūras, ir bakstelėkite norimą naudoti.



4. Braukite aukštyn ir žemyn, kad slinktumėte per spalvų parinktis, ir bakstelėkite tą, kurį norite naudoti. Kiekvienas laikrodžio ciferblatas turi papildomos informacijos, pvz., datą arba dvigubą laiką. Bakstelėkite ekraną, kad perjungtumėte rodinis.

### 3.9.1. Mėnulio fazės

Be saulėtekio ir saulėlydžio laikų, jūsų laikrodis gali sekti Mėnulio fazes. Mėnulio fazė priklauso nuo datos, kurią nustatėte savo laikrodyje.

Mėnulio fazė yra prieinama kaip vaizdas lauko stiliaus laikrodžio ciferblate. Bakstelėkite ekrane, kad pakeistumėte apatinę eilutę, kol pamatysite mėnulio piktogramą ir procentą.




Fazės pateikiamos kaip mėnulio piktograma, po kurios nurodoma procentinė dalis.

## 3.10. Energijos taupymas

Jūsų laikrodyje yra energijos taupymo parinktis, kuri išjungia visą vibraciją, kasdienius širdies ritmo (ŠR) ir „Bluetooth“ pranešimus, kad pailgėtų baterijos veikimo laikas įprasto kasdienio naudojimo metu. Energijos taupymo parinkčių įrašymo metu ieškokite 4.4. *Baterijos energijos valdymas*.

Ijunkite / išjunkite energijos taupymą iš nustatymų dalyje **General/Bendras** >> **Power saving/Energijos taupymas**.




 **PASTABA:** Energijos taupymas automatiškai įjungiamas, kai akumulatoriaus lygis pasiekia 10%.

## 3.11. Pereinamųjų prietaisų ir jutiklių suporavimas

Sujunkite laikrodį su "Bluetooth Smart" prietaisais ir jutikliais, kad įrašydami pratimą galėtumėte rinkti papildomą informaciją, pvz., dviračio galingumą.

"Suunto 9 Peak Pro" palaiko šių tipų prietaisus ir jutiklius:

- Širdies ritmo
- Dviračio
- Galios
- Pėdų

 **PASTABA:** Jei įjungtas lėktuvo režimas, nieko negalite susieti. Prieš susiejant išjunkite lėktuvo režimą. Žr. 3.5. *Lėktuvo režimas*.

Jei norite suporuoti kapsulę arba jutiklį:

1. Eikite į laikrodžio nustatymus ir pasirinkite "**Connectivity/Ryšys**".
2. Pasirinkite "**Pair sensor /Suporuoti jutiklį**", kad gautumėte jutiklių tipų sąrašą.
3. Braukite žemyn, kad pamatytumėte visą sąrašą, ir bakstelėkite jutiklio tipą, kurį norite susieti.



4. Vadovaukitės laikrodyje pateiktomis instrukcijomis, kad užbaigtumėte poravimą (jei reikia, žr. jutiklio arba prietaisos vadovą), paspauskite vidurinį mygtuką, kad pereitumėte prie kito veiksmo.



Jeigu prietaise yra privalomi nustatymai, pvz., maitinimo modulio alkūnės ilgis, poravimo proceso metu prašoma įvesti vertę.

Suporavus prietaisą arba jutiklį, laikrodis jo ieškos, kai tik pasirinksite sporto režimą, kuriame naudojamas to tipo jutiklis.

Visą suporuotų prietaisų sąrašą laikrodyje galite peržiūrėti nustatymuose, skyrelyje „**Connectivity/Ryšys >> Paired devices/Suporuoti prietaisai**“.

Jeigu reikia, iš šio sąrašo galite pašalinti (atšaukti) prietaisą iš poros. Pasirinkite prietaisą, kurį norite pašalinti, ir bakstelėkite „**Forget/Pamiršti**“.

### 3.11.1. Dviračio modulio kalibravimas

Dviračių moduliams laikrodyje reikia nustatyti rato apimtį. Apskritimas nurodomas milimetrais ir atliekamas kaip kalibravimo etapas. Jei keičiate dviračio ratus (su nauju perimetru), laikrodyje taip pat reikia pakeisti rato perimetro nustatymą.

Norėdami pakeisti rato perimetrą:

1. Nustatymuose eikite į skyrių „**Connectivity/Ryšiai >> Paired devices/Suporuoti prietaisai**“.
2. Pasirinkite „**Bike POD/Dviračio pr.**“.
3. Pasirinkite naują rato apimtį.

### 3.11.2. Pėdų modulio kalibravimas

Kai susiejate pėdų modulį, laikrodis automatiškai kalibruoja modulį naudodamas GPS. Rekomenduojame naudoti automatinį kalibravimą, tačiau prireikus galite jį išjungti prietaiso nustatymuose, esančiuose skiltyje „**Connectivity/Ryšiai >> Paired devices/Suporuoti prietaisai**“.

Pirmajam kalibravimui su GPS turėtumėte pasirinkti sporto režimą, kuriame naudojamas pėdų modulis, o GPS tikslumas nustatytas į „**Best/Geriausias**“. Pradėkite įrašymą ir bėkite pastoviu tempu lygiu paviršiumi, jei įmanoma, bent 15 minučių.

Pradiniam kalibravimui bėkite įprastu vidutiniu tempu, o po to sustabdykite treniruotės įrašymą. Kai kitą kartą naudosite pėdų modulį, kalibravimas bus paruoštas.

Jūsų laikrodis automatiškai iš naujo kalibruoja pėdų modulį, kai tik reikia, kai tik pasiekiamas GPS greitis.

### 3.11.3. Galios modulio kalibravimas

Jeigu tai yra galios matuokliai, kalibravimą reikia inicijuoti iš laikrodžio sporto režimo parinkčių.



Jei norite kalibruoti galios matuoklį:

1. Jei dar nesate suporavę galios matuoklio su laikrodžiu, suporuokite jį su laikrodžiu.
2. Pasirinkite sporto režimą, kuriame naudojamas galios modulis, tada atidarykite režimo parinktis.
3. Pasirinkite „**Calibrate power POD/Kalibruoti galios pr.**“ ir vadovaukitės laikrodyje pateiktomis instrukcijomis.

Laikas nuo laiko turėtumėte iš naujo sukalibruoti galios modulį.

## 4.3. Saulėtekio ir saulėlydžio signalizacija

Saulėtekio/saulėlydžio signalizacija jūsų „Suunto 9 Peak Pro“ yra prisitaikanti signalizacija, atsižvelgiant į jūsų buvimo vietą. Užuoat nustatę fiksuotą laiką, nustatote žadintuvą, kiek iš anksto norite būti įspėti prieš faktinį saulėtekį ar saulėlydį.

Saulėtekio ir saulėlydžio laikas nustatomas per GPS, todėl jūsų laikrodis remiasi GPS duomenis nuo paskutinio karto, kai naudojote GPS.

Jei norite nustatyti saulėlydžio / saulėtekio signalus:

1. Laikrodžio ciferblate paspauskite apatinį mygtuką arba braukdami aukštyn slinkite į „**Alarms/Signalai**“ ir įveskite paspausdami vidurinį mygtuką.
2. Slinkite prie „**Alarm/Zadintuvas**“, kurį norite nustatyti, ir pasirinkite paspausdami vidurinį mygtuką.



3. Nustatykite pageidaujamas valandas ir minutes iki saulėtekio/saulėlydžio slinkdami aukštyn/žemyn viršutiniu ir apatiniu mygtukais ir patvirtinkite viduriniu mygtuku.



4. Paspauskite vidurinį mygtuką, kad patvirtintumėte ir išeitumėte.



**PATARIMAS:** taip pat galima įsigyti laikrodžio ciferblatą, kuriame rodomas saulėtekio ir saulėlydžio laikas.



**PASTABA:** saulėtekio ir saulėlydžio laikams ir žadintuvams reikia GPS nustatymo. Laikai yra tušti, kol bus gauti GPS duomenys.

## 3.13. Audros pavojaus signalas

Didelis barometrinio slėgio sumažėjimas paprastai reiškia, kad ateina audra ir turėtumėte padengti. Kai audros signalizacija yra aktyvi, "Suunto 9 Peak Pro" skamba pavojaus signalu ir rodo audros simbolį, kai slėgis per 3 valandas nukrenta 4 hPa (0,12 inHg) ar daugiau.

Norėdami įjungti audros signalizaciją:

1. Laikrodžio ciferblate paspauskite apatinį mygtuką arba braukite aukštyn ir slinkite prie „**Alarms/Signalai**“ ir įveskite paspausdami vidurinį mygtuką.
2. Slinkite prie „**Storm alarm/Audros signalas**“ ir įjunkite/išjunkite paspausdami vidurinį

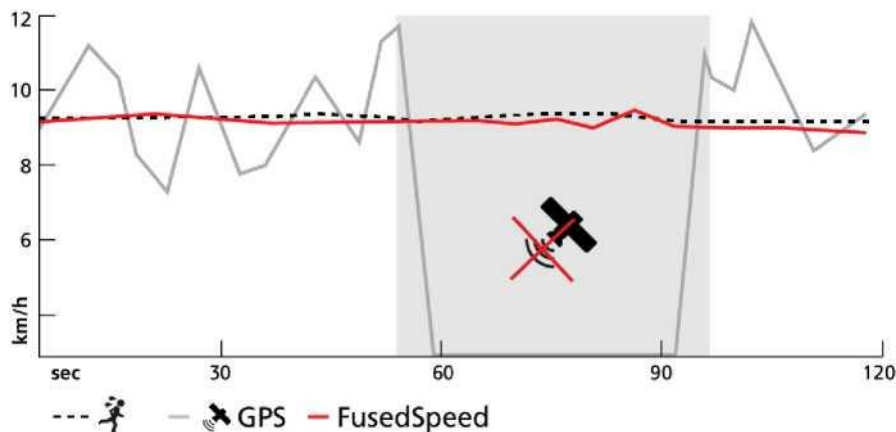
mygtuką.

Kai audros signalizacija skamba, paspaudus bet kurį mygtuką sustabdysite signalą. Jei mygtukas nepaspaudžiamas, pavojaus signalo pranešimas trunka vieną minutę. Audros simbolis lieka ekrane, kol oro sąlygos stabilizuojasi (slėgio kritimas sulėtėja).

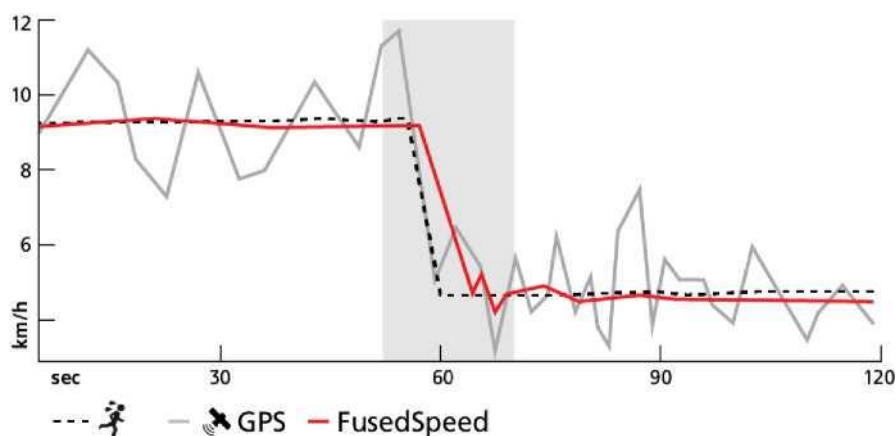


### 3.14. „FusedSpeed™“

„FusedSpeed™“ yra unikalus GPS ir riešo pagreičio jutiklio rodmenų derinys, leidžiantis tiksliau išmatuoti bėgimo greitį. GPS signalas adaptyviai filtruojamas pagal riešo pagreitį, todėl esant pastoviam bėgimo greičiui rodmenys yra tikslesni, o į greičio pokyčius reaguojama greičiau.



„FusedSpeed“ jums naudingiausia, kai treniruočių metu reikia labai greitai reaguoti į greičio rodmenis, pavyzdžiui, bėgant nelygiu paviršiumi arba per intervalines treniruotes. Jei, pavyzdžiui, laikinai prarandate GPS signalą, „Suunto 9 Peak Pro“ gali ir toliau rodyti tikslius greičio rodmenis naudodamas GPS kalibruotą akselerometrą.



**PATARIMAS:** Norėdami gauti kuo tikslesnius „FusedSpeed“ rodmenis, į laikrodį trumpam žvilgtelėkite tik tada, kai reikia. Laikydami laikrodį priešais save ir jo nejudindami sumažinkite tikslumą.

"FusedSpeed" automatiškai įjungiami bėgimui ir kitoms panašioms veikloms, tokioms kaip orientavimosi sportas, grindų riedulys ir futbolas.

### 3.15. „FusedAlti™“

"FusedAlti™" pateikia aukščio rodmenis, kurie yra GPS ir barometrinio aukščio derinys.

Jis sumažina laikinų ir poslinkio paklaidų poveikį galutiniams aukščio rodmenims.



**PASTABA:** Pagal numatytuosius nustatymus aukštis matuojamas naudojant "FusedAlti" per pratybas, kuriose naudojamas GPS, ir navigacijos metu. Kai GPS išjungtas, aukštis matuojamas barometriniu jutikliu.

### 3.16. Aukštimalis

"Suunto 9 Peak Pro" aukščiui matuoti naudoja barometrinį slėgį. Norėdami gauti tikslius rodmenis, turite nustatyti aukščio atskaitos tašką. Tai gali būti jūsų dabartinis aukštis, jei žinote tikslią vertę. Arba galite naudoti "FusedAlti" (žr. 3.15. „FusedAlti™“), kad atskaitos taškas būtų nustatytas automatiškai.

Nustatykite atskaitos tašką nustatymuose, esančiuose dalyje „**Outdoor/Laukas**“.



## 4.4. Pozicijos formatai

Pozicijos formatas yra tai, kaip jūsų GPS padėtis rodoma laikrodyje. Visi formatai yra susiję su ta pačia vieta, tik jie išreiškia kitaip.

Pozicijos formatą galite keisti laikrodžio nustatymuose dalyje **Navigation/Naršymas >> Position format/ Pozicijos formatai**.

Platuma / ilguma yra dažniausiai naudojamas tinklulis ir turi tris skirtingus formatus:

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

Kiti galimi bendrosios pozicijos formatai:

- UTM (universalus skersinis merkatorius) suteikia dvimatį horizontalų padėties pristatymą.
- MGRS (Karinio tinklo nuorodų sistema) yra UTM išplėtimas, kurį sudaro tinklelio zonos žymuo, 100 000 metrų kvadratinis identifikatorius ir skaitmeninė vieta.

„Suunto 9 Peak Pro“ taip pat palaiko šiuos vietinių pozicijų formatus:

- BNG (Britų)
- ETRS-TM35FIN (suomių k.)
- KKJ (suomių k.)
- IG (airių k.)
- RT90 (švedų k.)
- SWEREF 99 TM (švedų k.)
- CH1903 (Šveicarijos)

- UTM NAD27 (Aliaskos)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Naujosios Zelandijos)



**PASTABA:** Kai kurių padėties formatų negalima naudoti vietovėse į šiaurę nuo 84° ir į pietus nuo 80° arba už šalių, kurioms jie skirti, ribų. Jei esate už leidžiamos zonos ribų, jūsų vietovės koordinatės negali būti rodomi laikrodyje.

### 3.18. Prietaiso informacija

Išsamią laikrodžio programinės ir techninės įrangos informaciją galite patikrinti dalyje „**General/ Bendra** >> **About/ Apie**“.

### 3.19. Laikrodžio nustatymas iš naujo

Visuose "Suunto" laikrodžiuose galima naudoti dviejų tipų atstatymą, kad būtų galima spręsti skirtingas problemas:

- Pirmasis, minkštas nustatymas iš naujo, dar vadinamas pakartotiniu paleidimu.
- antrasis - kietas atstatymas, dar vadinamas gamykliniu atstatymu.

#### Minkštas nustatymas (pakartotinis paleidimas):

Laikrodžio paleidimas iš naujo gali padėti šiais atvejais:

- prietaisas nereaguoja į jokių mygtukų paspaudimus, bakstelėjimus ar perbraukimus (jutiklinis ekranas neveikia).
- ekranas užstrigo arba yra tuščias.
- nesigirdi vibracijos, pvz., paspaudus mygtuką.
- laikrodžio funkcijos neveikia taip, kaip tikėtasi, pvz., laikrodis nefiksuoja širdies ritmo (nemirksi optiniai širdies ritmo šviesos diodai), kompasas nebaigia kalibravimo proceso ir pan.
- žingsnių skaitiklis visai neskaičiuoja jūsų dienos žingsnių (atkreipkite dėmesį, kad užfiksuoti žingsniai programėlėje gali būti rodomi su uždelsimu).



**PASTABA:** Iš naujo paleidus bus baigtos ir išsaugotos visos aktyvios pratybos. Įprastomis aplinkybėmis pratybų duomenys nebus prarasti. Retais atvejais minkštasis atkūrimas iš naujo gali sukelti atminties pažeidimų.

Paspauskite ir palaikykite viršutinį mygtuką 12 sekundžių ir atleiskite, kad atliktumėte minkštą nustatymą iš naujo.

Yra tam tikrų aplinkybių, kai švelnus atstatymas gali neišspręsti problemos ir gali būti atliekamas antrasis atstatymo tipas. Jei pirmiau nurodyti veiksmai nepadėjo išspręsti problemos, kurią siekėte išspręsti, gali padėti kietas nustatymas iš naujo.

#### Kietas nustatymas (gamyklinis atstatymas):

Gamyklinis nustatymas iš naujo atkurs numatytąsias laikrodžio vertes. Bus ištrinti visi laikrodžio duomenys, įskaitant treniruočių duomenis, asmeninius duomenis ir nustatymus, kurie nebuvo sinchronizuoti su "Suunto" programėle. Atlikus gamyklinį atstatymą, turite atlikti pradinę "Suunto"

laikrodžio sąranką.

Atlikti gamyklinį laikrodžio atstatymą iš naujo galima toliau nurodytais atvejais:

- „Suunto“ klientų aptarnavimo skyriaus atstovas paprašė tai padaryti atliekant trikčių šalinimo procedūrą.
- minkštas atstatymas iš naujo neišsprendė problemos.
- jūsų prietaiso baterijos veikimo laikas gerokai sutrumpėja.
- prietaisas neprisijungia prie GPS ir kiti trikčių šalinimo būdai nepadėjo.
- prietaisas turi ryšio problemų su "Bluetooth" įrenginiais (pvz., išmaniuoju jutikliu arba mobiliąja programėle), ir kiti trikčių šalinimo būdai nepadėjo.

Laikrodžio gamyklinis atstatymas atliekamas per laikrodžio parinktį „**Settings /Nustatymai**“. Pasirinkite „**General/Bendra**“ ir slinkite žemyn iki „**Reset settings/Iš naujo nustatyti nustatymus**“. Atkuriant gamyklineus nustatymus visi laikrodyje esantys duomenys bus ištrinti. Inicijuokite iš naujo nustatymą pasirinkdami „**Reset/Atstatyti**“.



**PASTABA:** Gamyklinis atstatymas ištrina ankstesnę laikrodžio poravimo informaciją. Norėdami vėl pradėti susiejimo procesą su "Suunto" programa, rekomenduojame ištrinti ankstesnę susiejimą iš "Suunto" programos ir telefono "Bluetooth" - skiltyje "Paired devices/Suporinti prietaisai".



**PASTABA:** Abu pateikti scenarijai turi būti atliekami tik avariniu atveju. Jų nereikėtų atlikti reguliariai. Jei problema išlieka, rekomenduojame kreiptis į mūsų klientų aptarnavimo skyrių arba siųsti laikrodį į vieną iš įgaliotų techninės priežiūros centrų.

## 4. Pratybų įrašymas

Be 24/7 veiklos stebėjimo, galite naudoti laikrodį, kad įrašytumėte savo mokymo sesijas ar kitą veiklą, kad gautumėte išsamius atsiliepimus ir stebėtumėte savo pažangą.

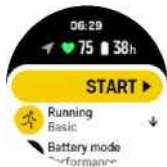
Norėdami įrašyti pratimą:

1. Uždėkite širdies ritmo jutiklį (pasirinktinai).
2. Braukite žemyn arba paspauskite viršutinį mygtuką.
3. Slinkdami aukštyn pasirinkite norimą naudoti sporto režimą ir pasirinkite paspausdami vidurinį mygtuką.
4. Skirtingi sporto režimai turi skirtingas parinktis, slinkite aukštyn arba spauskite apatinį mygtuką, kad jas peržiūrėtumėte, ir nustatykite jas spausdami vidurinį mygtuką.
5. Virš pradžios indikatorius rodomos piktogramos, priklausomai nuo to, ką naudojate su sporto režimu (pavyzdžiui, širdies ritmas ir prijungtas GPS):
  - leškant rodyklės piktograma (prijungtas GPS) mirksi pilkai, o radus signalą tampa žalia.
  - Širdies piktograma (širdies ritmas) paieškos metu mirksi pilkai, o radus signalą virsta spalvota širdimi, pritvirtinta prie diržo, jei naudojate širdies ritmo jutiklį, arba spalvota širdimi be diržo, jei naudojate optinį širdies ritmo jutiklį.
  - Kairėje pusėje esanti piktograma matoma tik tuo atveju, jei turite susietą prietaisą, ir ji tampa žalia, kai randamas prietaiso signalas.

Taip pat matomas baterijos įvertis, kuris nurodo, kiek valandų galite sportuoti, kol baterija išsikraus.

Jei naudojate širdies ritmo jutiklį, bet piktograma tampa tik žalia (tai reiškia, kad optinis širdies ritmo jutiklis yra aktyvus), patikrinkite, ar širdies ritmo jutiklis yra suporuotas, žr. 3.11. *Prietaisų ir jutiklių suporavimas*, ir bandykite dar kartą.

Galite palaukti, kol kiekviena piktograma taps žalia (rekomenduojama, kad duomenys būtų tikslesni), arba pradėti įrašymą, kai tik panorėsite, pasirinkdami „**Start /Pradėti**“.



Pradėjus įrašymą, pasirinktas širdies ritmo šaltinis yra užrakintas ir jo negalima keisti vykstant treniruotei.

6. Įrašymo metu galite perjungti rodmenis viduriniu mygtuku arba naudodami jutiklinį ekraną, jei jis įjungtas.

7. Paspauskite viršutinį mygtuką, kad sustabdytumėte įrašymą. Sustabdykite ir išsaugokite pasirinkdami „**End/Pabaiga**“.



**PASTABA:** Taip pat galima ištrinti pratybų žurnalą pasirinkus „**Discard/Ištrinti**“.

Sustabdžius įrašą, klausiama, kaip jautėtės. Galite atsakyti arba praleisti šį klausimą (žr. 4.11. *Jausmas*). Kitame ekrane rodoma veiklos santrauka, kurią galite peržiūrėti jutikliniu ekranu arba mygtukais.

Jei padarėte įrašą, kurio nenorite išsaugoti, galite ištrinti įrašą slinkdami į santraukos apačią ir paliesdami mygtuką „Ištrinti“. Tokiu pat būdu įrašus galite ištrinti ir iš žurnalo.



### 3.1. Sporto režimai

Jūsų laikrodis turi platų iš anksto apibrėžtų sporto režimų asortimentą. Režimai yra skirti konkreitiems veikloms ir tikslams, nuo atsitiktinio pasivaikščiojimo lauke iki triatlono lenktynių.

Prieš įrašydami pratimą (žr. 4. *Pratimų įrašymas*), galite peržiūrėti ir pasirinkti iš viso sporto režimų sąrašo.

Kiekvienas sporto režimas turi unikalų ekranų rinkinį, kuriame rodomi skirtingi duomenys, priklausomai nuo pasirinkto sporto režimo. Naudodamiesi "Suunto" programa galite redaguoti ir pritaikyti duomenis, rodomus laikrodžio ekrane atliekant pratimus.

Sužinokite, kaip pritaikyti sporto režimus „Suunto“ programėlėje (Android) arba „Suunto“ programėlėje (iOS).

### 3.2. Navigacija pratybų metu

Įrašydami pratimą galite naršyti maršrutą arba lankytinas vietas (LV).

Jūsų naudojamas sporto režimas turi turėti GPS, kad galėtumėte pasiekti navigacijos parinktis. Jei sporto režimo GPS tikslumas yra **OK** arba „**Good/Geras**“, kai pasirenkate maršrutą ar LV, GPS tikslumas pakeičiamas į „**Best/ Geriausias**“.

Norėdami naršyti pratybų metu:

1. „Suunto“ programoje sukurkite maršrutą arba LV ir sincchonizuokite laikrodį, jei to dar nepadarėte.
2. Pasirinkite sporto režimą, kuris naudoja GPS
3. Scroll down and select „**Navigation**“.
4. Braukite aukštyn ir žemyn arba spauskite viršutinį ir apatinį mygtukus, kad pasirinktumėte naršymo parinktį, ir paspauskite vidurinį mygtuką.
5. Pasirinkite maršrutą arba LV, kurį norite naršyti, ir paspauskite vidurinį mygtuką. Tada paspauskite viršutinį mygtuką, kad pradėtumėte navigaciją.
6. Slinkite į viršų iki pradžios rodinio ir įprastai pradėkite įrašymą.

Mankštindamiesi braukite į dešinę arba paspauskite vidurinį mygtuką, kad pereitumėte į navigacijos ekraną, kuriame pamatysite pasirinktą maršrutą arba LV. Daugiau informacijos apie navigacijos ekraną žr. 5.5.2. *Navigacija į LV* ir 5.3. *Maršrutai*.

Būdami šiame ekrane galite braukti aukštyn arba paspausti apatinį mygtuką, kad atidarytumėte navigacijos parinktis. Iš navigacijos parinkčių galite, pavyzdžiui, pasirinkti kitą maršrutą arba LV, patikrinti esamos vietos koordinatas, taip pat užbaigti navigaciją pasirinkę "**Breadcrumb/ Duonos trupiniai**".

### 3.2.1. Rasti kelią atgal

Jei registruodami veiklą naudojate GPS, "Suunto 9 Peak Pro" automatiškai išsaugo treniruotės pradžios tašką. Naudodamas funkciją "Find back/ Rasti kelią atgal", „Suunto 9 Peak Pro“ gali nukreipti jus tiesiai į pradinį tašką.

Norėdami paleisti funkciją „**Find back/Rasti kelią atgal**“:

1. Pradėkite pratybas su GPS.
2. Braukite į kairę arba spauskite vidurinį mygtuką, kol pasieksite navigacijos ekraną.
3. Braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte sparčiųjų mygtukų meniu.
4. Slinkite prie „**Find back/Rasti kelią atgal**“ ir bakstelėkite ekraną arba paspauskite vidurinį mygtuką, kad pasirinktumėte.



Navigacijos gairės rodomos kaip paskutinis pasirinkto sportinio režimo ekranas.



### 3.2.2. Pririšimas prie maršruto

Miesto apylinkėse GPS gali būti sunku sekti jus teisingai. Jei pasirinksite vieną iš jūsų iš anksto nustatytų maršrutų ir laikysitės to maršruto, laikrodžio GPS bus naudojamas tik tam, kad būtų galima nustatyti, kur esate iš anksto nustatytame maršrute, o ne iš tikrųjų sukurti maršrutą iš bėgiojimo. Užregistruota trasa bus identiška maršrutui, naudojamam bėgiojimui.



Norėdami naudoti pririšimo funkciją maršrutui pratybų metu:

1. Sukurkite maršrutą programoje "Suunto" ir sinchronizuokite laikrodį, jei to dar nepadarėte.
2. Pasirinkite sporto režimą, kuris naudoja GPS.
3. Slinkite žemyn ir pasirinkite „**Navigation/ Navigacija**“.
4. Pasirinkite „**Snap to route/Prisirišti prie maršruto**“, ir paspauskite vidurinį mygtuką.
5. Pasirinkite norimą naudoti maršrutą ir paspauskite vidurinį mygtuką.
6. Paspauskite viršutinį mygtuką arba bakstelėkite „**Navigate/Naršyti**“.

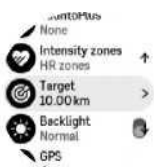
Pradėkite pratimą kaip įprasta ir vykdykite pasirinktą maršrutą.

### 4.18.1. Tikslų naudojimas pratybų metu

Galima nustatyti skirtingus tikslus su savo „Suunto 9 Peak Pro“ pratybų metu.

Jei pasirinktame sporto režime yra parinkties tikslai, galite juos koreguoti prieš pradėdami įrašymą braukdami aukštyn arba paspausdami apatinį mygtuką.





Sportuoti su bendruoju tikslu:

1. Prieš pradėdami pratybų įrašymą, braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką ir pasirinkite „**Target/Tikslas**“.
2. Pasirinkite „**Duration/Trukmė**“ arba „**Distance/Atstumas**“.
3. Pasirinkite savo tikslą.
4. Slinkite aukštyn ir pradėkite pratimą.

Suaktyvinus bendruosius tikslus, kiekviename duomenų ekrane, kuriame rodoma jūsų pažanga, matomas tikslinis matuoklis.



Taip pat gausite pranešimą, kai pasieksite 50 % savo tikslo ir kai bus pasiektas jūsų pasirinktas tikslas.

Treniruotis su intensyvumo tikslu:

1. Prieš pradėdami įrašinėti pratimą, braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką ir pasirinkite „**Intensity zones/Intensyvumo zonos**“.
2. Pasirinkite ŠR zonas, tempo zonas arba galios zonas.  
(Parinktys priklauso nuo pasirinkto sporto režimo ir nuo to, ar su laikrodžiu suporuotas galios daviklis).
3. Pasirinkite tikslinę zoną.
4. Slinkite aukštyn ir pradėkite pratimą.


#### 4.1.3. Baterijos energijos valdymas

Jūsų „Suunto 9 Peak Pro“ turi baterijos energijos valdymo sistemą, naudojančią išmaniąją baterijos technologiją, kuri padės užtikrinti, kad laikrodžiui nepritrūktų energijos, kai to labiausiai reikia.

Prieš pradėdami įrašyti pratimą (žr. 4. Pratybų įrašymas), matote įvertinimą, kiek baterijos veikimo laiko liko dabartiniame baterijos režime.




Yra trys iš anksto nustatyti baterijos režimai: „**Performance/ Našumas**“ (numatytasis), „**Endurance/ Ištvėrmė**“ ir „**Tour/Kelionė**“. Pakeitus šiuos režimus, pasikeis baterijos veikimo trukmė, bet taip pat pasikeis laikrodžio veikimas.

 **PASTABA:** pagal numatytuosius nustatymus "Tour/Kelionė" režimas išjungia visą ŠR stebėjimą (tiek riešą, tiek krūtinę).

Pradžios ekrane slinkite žemyn ir pasirinkite „**Battery mode/ Baterijos režimas**“, kad pakeistumėte baterijos režimus, ir sužinokite, kaip kiekvienas režimas veikia laikrodžio veikimą.



Be šitų trejų iš anksto nustatytų baterijos režimų, taip pat galite sukurti pasirinktinį baterijos režimą su savo norimais nustatymais. Pasirinktinis režimas yra būdingas šiam sporto režimui, todėl galima sukurti pasirinktinį baterijos režimą kiekvienam sporto režimui.

 **PASTABA:** Jei mankštindamiesi pradėdate naršyti ar naudoti navigacijos duomenis, pvz., numatomą atvykimo laiką (NAL), GPS eina į „**Best/ Geriausias**“, nepriklausomai nuo baterijos režimo.

## Baterijos pranešimai

Be baterijos režimų, laikrodis naudoja išmaniuosius priminimus, kad užtikrintų pakankamą baterijos veikimo laiką kitam nuotykiui. Kai kurie priminimai yra išankstiniai, remiantis, pavyzdžiui, savo veiklos istoriją. Jums taip pat pranešama, pvz., kai laikrodis pastebi, kad įrašydami veiklą senka baterija. Tai automatiškai paragins pakeisti baterijos režimą į kitą.

Jūsų laikrodis įspės jus vieną kartą, kai baterija bus 20% ir vėl, kai bus 10%.




 **ĮSPĖJIMAS:** Įkraudami „Suunto 9 Peak Pro“ naudokite tik pateiktą įkrovimo laidą.

## 4.5. Multisporto pratimai

Jūsų "Suunto 9 Peak Pro" turi iš anksto nustatytus triatlono sporto režimus, kuriuos galite naudoti triatlono treniruotėms ir varžyboms stebėti, tačiau jei reikia stebėti kitokią multisporto veiklą, tai galite lengvai padaryti tiesiai iš laikrodžio.

Naudoti multisporto pratimus:

1. Pasirinkite sporto režimą, kurį norite naudoti pirmajam multisporto pratimo etapui.
2. Pradėkite įrašinėti pratimą kaip įprastai.
3. Paspauskite ir dvi sekundes palaikykite viršutinį mygtuką, kad įeitumėte į multisporto meniu.
4. Pasirinkite kitą norimą naudoti sporto režimą ir paspauskite vidurinį mygtuką.
5. Įrašymas su naujuoju sporto režimu bus pradėtas nedelsiant.

 **PATARIMAS:** vieno įrašymo metu sporto režimą galite keisti tiek kartų, kiek reikia, įskaitant anksčiau naudotą sporto režimą.

## 4.6. Nardymas su vamzdeliu ir plaukiojimas su undinių uodegomis

Jūsų „Suunto 9 Peak Pro“ galite naudoti nardydami su vamzdeliu ir plaukydami su undinių uodegomis. Šios dvi veiklos rūšys yra įprasti sporto režimai ir pasirenkamos kaip ir bet kuris kitas sporto režimas, žr. 4. *Pratybų įrašymas*.

„Suunto 9 Peak Pro“ gali matuoti gylį iki 10 m. Tačiau jis yra atsparus vandeniui iki 100 m pagal ISO 22810.

Šie sporto režimai turi keturis pratimų ekranus, kuriuose daugiausia dėmesio skiriama su nardymu susijusiems duomenims. Keturi pratimų rodmenys yra šie:

### Paviršius



### Navigacija



### Nardymo treniruotė



### Po vandeni



**PASTABA:** Jutiklinis ekranas neįjungiamas, kai laikrodis yra po vandeni.

Numatytasis nardymo ir plaukimo su uodegomis vaizdas yra „**Surface/Paviršius**“ vaizdas. Įrašydami pratimą galite naršyti tarp skirtingų vaizdų paspausdami vidurinę mygtuką.

„Suunto 9 Peak Pro“ automatiškai persijungia tarp paviršiaus ir nardymo būsenos. Jei esate daugiau kaip 1 m gylyje po paviršiumi, įjungiamas povandeninis vaizdas.

Naudojant nardymo režimą, laikrodis remiasi GPS, kad apskaičiuotų atstumą. Kadangi GPS signalai nesklinda po vandeni, laikrodį reikia periodiškai iškišti iš vandens, kad gautų GPS nustatymą.

Tai sudėtingos sąlygos GPS, todėl svarbu, kad prieš lipdami į vandenį turėtumėte stiprų GPS signalą. Norėdami užtikrinti gerą GPS, turėtumėte:

- Prieš eidami nardyti sinchronizuokite laikrodį su "Suunto" programėle, kad optimizuotumėte GPS su naujausiais palydovų orbitos duomenimis.
- Pasirinkę nardymo režimą, prieš pradėdami veiklą sausumoje palaukite bent tris minutes. Taip suteiksite GPS laiko nustatyti tvirtą buvimo vietą.



**PATARIMAS:** *Norint efektyviai judėti vandenyje ir optimaliai išmatuoti atstumą, rekomenduojame nardymo metu rankas padėti ant apatinės nugaros dalies.*



**ĮSPĖJIMAS:** *"Suunto 9 Peak Pro" nėra skirtas sertifikuotiems narams. Pramoginio nardymo metu nardytojas gali atsidurti gylyje ir tokiomis sąlygomis, kurios gali padidinti dekompresinės ligos (DL) ir klaidų, galinčių sukelti sunkius sužalojimus ar mirtį, riziką. Apmokyti narai visada turėtų naudoti nardymo kompiuterį, sukurtą nardymo tikslais.*

## 4.7. Plaukimas

„Suunto 9 Peak“ galite naudoti plaukimui baseinuose arba atvirame vandenyje.

Kai naudojate baseino plaukimo sporto režimą, laikrodis priklauso nuo baseino ilgio, kad nustatytų atstumą. Prieš pradėdami plaukti, galite pakeisti baseino ilgį pagal sporto režimo parinktį.

Atviro vandens plaukimas priklauso nuo GPS apskaičiuoti atstumą. Kadangi GPS signalai nekeliauja po vandeniu, laikrodis turi periodiškai išlipti iš vandens, pavyzdžiui, su laisvo stilio grybšniu, kad gautų GPS pataisymą.

Tai yra sudėtingos GPS sąlygos, todėl svarbu, kad prieš šokdami į vandenį turėtumėte stiprų GPS signalą. Norėdami užtikrinti gerą GPS, turėtumėte:

- Sinchronizuoti laikrodį su internetine paskyra prieš plaukdami, kad optimizuotumėte GPS su naujausiais palydovinės orbitos duomenimis.
- Pasirinkę atviro vandens plaukimo sporto režimą ir gavus GPS signalą, palaukti bent tris minutes prieš pradėdami plaukti. Tai suteikia GPS laiko sukurti stiprią padėtį.

## 4.8. Intervalinės treniruotės

Intervalinės treniruotės yra bendra treniruočių forma, kurią sudaro pasikartojantys didelio ir mažo intensyvumo pastangų rinkiniai. Naudojami „Suunto 9 Peak“, laikrodyje galite nustatyti savo intervalo treniruotes kiekvienam sporto režimui.

Apibrėždami intervalus, turite nustatyti keturis elementus:

- Intervalai: įjungimo/ išjungimo perjungiklis, leidžiantis intervalo treniruotę. Kai tai įjungiate, į sporto režimą įtraukiamas intervalinis treniruočių ekranas.
- Pasikartojimai: intervalo skaičius + atkūrimo rinkiniai, kuriuos norite atlikti.
- Intervalas: jūsų didelio intensyvumo intervalo ilgis, atsižvelgiant į atstumą ar trukmę.
- Atkūrimas: poilsio laikotarpio trukmė tarp intervalų, atsižvelgiant į atstumą ar trukmę.

Atminkite, kad jei intervalams apibrėžti naudojate atstumą, turite būti sportiniu režimu, kuris matuoja atstumą. Matavimas gali būti pagrįstas, pavyzdžiui, GPS arba pėdų ar dviračio modulį.



**PASTABA:** *Jei naudojate intervalus, negalite suaktyvinti naršymo.*

Treniruotis intervalais:


1. Prieš pradėdami pratimo įrašymą, braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad pereitumėte prie „**Intervals/Intervalai**“, ir bakstelėkite nustatymą arba paspauskite vidurinį mygtuką.



2. Įjunkite funkciją „**Intervals/Intervalai**“ ir nustatykite pirmiau aprašytus nustatymus.
3. Grįžkite į pradžios rodinį ir įprastai pradėkite pratimą.
4. Slinkite į kairę arba spauskite vidurinį mygtuką, kol pasieksite intervalų rodinį, o kai būsite pasiruošę pradėti intervalinę treniruotę, paspauskite viršutinį mygtuką.



5. Jei norite nutraukti intervalinę treniruotę, kol dar neatlikote visų pakartojimų, laikykite nuspaudę vidurinį mygtuką, kad atsidarytų sporto režimo parinktys ir perjungtumėte intervalų funkciją.

 **PASTABA:** kol esate intervalų ekrane, mygtukai veikia įprastai, pavyzdžiui, paspaudus viršutinį mygtuką sustabdomas pratimo įrašymas, o ne tik intervalinė treniruotė.

Sustabdžius pratimų įrašymą, intervalo mokymas automatiškai išjungiamas tam sporto režimui. Tačiau kiti nustatymai yra prižiūrimi, kad galėtumėte lengvai pradėti tą pačią treniruotę kitą kartą naudodami sporto režimą.

## 4.9. Autopauzė

Autopauzė pristabdo pratimo įrašymą, kai jūsų greitis yra mažesnis nei 2 km / h (1,2 myl/h). Kai jūsų greitis padidėja iki daugiau nei 3 km / h (1,9 myl/h), įrašymas tęsiasi automatiškai.

Prieš pradėdami pratimų įrašymą, galite įjungti / išjungti kiekvieno sporto režimo sporto režimo nustatymus laikrodyje.

Jei įrašymo metu automatinė autopauzė įjungta, iššokantis langas praneša, kai įrašas pristabdomas automatiškai.



Galite leisti įrašymui tęsti automatiškai, kai vėl pradėdate judėti, arba rankiniu būdu tęsti iš iškylančiojo ekrano paspausdami viršutinį mygtuką.

## 4.10. Ekranų temos

Norėdami padidinti laikrodžio ekrano skaitomumą mankštindamiesi, galite keisti šviesias ir tamsias temas.

Naudojant šviesos temą, ekrano fonas yra šviesus, o skaičiai tamsūs.

Su tamsia tema kontrastas yra atvirkštinis, o fonas tamsus ir skaičiai šviesūs.

Tema yra visuotinis nustatymas, kurį galite pakeisti laikrodyje iš bet kurios sporto režimo parinkties.

Norėdami pakeisti ekrano temą:

1. Pasirinkite bet kurį sporto režimą ir braukite aukštyn arba paspausdami apatinį mygtuką slinkite žemyn iki „**Theme/Tema**“ ir paspauskite vidurinį mygtuką.



2. Perjunkite **Light/Šviesi** ir **Dark/Tamsi** braukdami aukštyn arba žemyn arba paspausdami viršutinį ir apatinį mygtukus, o viduriniu mygtuku patvirtinkite.

3. Slinkite atgal į viršų, kad pradėtumėte pratimą.

## 4.11. Jausmas

Jei treniruojatės reguliariai, svarbu stebėti, kaip jaučiatės po kiekvieno užsiėmimo, tai svarbus bendros fizinės būklės rodiklis. Treneris arba asmeninis treneris taip pat gali pasinaudoti jūsų savijautos tendencija, kad galėtų stebėti jūsų pažangą laikui bėgant.

Galima rinktis iš penkių pojūčio laipsnių:

- **Poor/Blogas**
- **Average/Vidutinis**
- **Good/Geras**
- **Very good/Labai geras**
- **Excellent/Puikus**

Ką tiksliai reiškia šios laipsniai, sprendžiate jūs (ir jūsų treneris). Svarbu, kad jomis naudotumėtės nuosekliai.

Kiekvienos treniruotės metu galite įrašyti laikrodyje, kaip jautėtės, iškart po to, kai sustabdote įrašymą, atsakydami į klausimą "**How was it?/Kaip sekėsi?**".



Atsakymą į klausimą galite praleisti paspausdami vidurinį mygtuką.

## 4.12. Intensyvumo zonos

Intensyvumo zonų naudojimas padeda jūsų fizinio parengimo plėtrai. Kiekviena intensyvumo zona pabrėžia jūsų kūną įvairiais būdais, todėl skirtingas poveikis jūsų fiziniam pasirengimui. Yra penkios skirtingos zonos, sunumeruotos nuo 1 (žemiausios) iki 5 (didžiausios), apibrėžiamos procentais pagal maksimalų širdies ritmą (maks. ŠR), tempą arba galią.

Svarbu treniuotis intensyviai ir suprasti, koks turėtų būti tas intensyvumas. Ir nepamirškite, nepriklausomai nuo jūsų planuojamų trniruočių, kad visada turėtumėte skirti laiko apšilti prieš pratimą.

Penkios skirtingos intensyvumo zonos, naudojamos „Suunto 9 Peak Pro“, yra šios:

### **1 zona: Easy/Lengva**

Pratimai 1 zonoje yra palyginti lengvi jūsų kūnui. Kai kalbama apie fitneso treniruotes, toks mažas intensyvumas yra svarbus daugiausia atstatomosioms treniruotėms ir pagrindinei fizinei būklei gerinti, kai tik pradėsite sportuoti arba po ilgos pertraukos. Kasdieniai pratimai - vaikščiojimas, lipimas laiptais, važiavimas į darbą dviračiu ir pan. - paprastai atliekami šioje intensyvumo zonoje.

### **2 zona: Moderate/Vidutinė**

Pratimai 2 zonoje efektyviai pagerina jūsų pagrindinį kūno parengimo lygį. Pratimai tokiu intensyvumu jaučiasi lengvai, tačiau ilgos trukmės treniruotės gali turėti labai didelį treniruočių poveikį. Dauguma širdies ir kraujagyslių poveikio treniruočių turėtų būti atliekami šioje zonoje. Pagrindinio kūno parengimo gerinimas yra pagrindas kitiems pratimams ir paruošia jūsų sistemą energingesnei veiklai. Ilgos trukmės treniruotės šioje zonoje sunaudoja daug energijos, ypač iš jūsų kūno sukauptų riebalų.

### **3 zona: Hard/Sunki**

Pratimai, atliekami 3 zonoje, yra gana energingi ir atrodo gana sunkūs. Tai pagerins jūsų gebėjimą greitai ir ekonomiškai judėti. Šioje zonoje jūsų organizme pradeda formotis pieno rūgštis, tačiau organizmas vis dar sugeba ją visiškai išplauti. Tokiu intensyvumu turėtumėte treniuotis ne daugiau kaip porą kartų per savaitę, nes tai labai apkrauna jūsų organizmą.

### **4 zona: Very hard/Labai sunki**

Pratimai 4 zonoje paruošia jūsų sistemą varžybų tipo renginiams ir dideliu greičiu. Treniruotės šioje zonoje gali būti atliekamos pastoviu greičiu arba kaip intervalo treniruotės (trumpesnių treniruočių etapų deriniai su pertraukomis). Didelio intensyvumo treniruotės greitai ir efektyviai ugdo jūsų kūno parengimo lygį, tačiau per dažnos arba per dideliu intensyvumu gali sukelti persitreniravimą, o tai gali priversti jus atsipūsti nuo treniruočių programos.

### **5 zona: Maximal/Maksimali**

Kai jūsų širdies susitraukimų dažnis treniruotės metu pasiekia 5 zoną, treniruotės jausis labai sunkiai. Pieno rūgštis kaupsis jūsų organizme daug greičiau, nei ji gali būti pašalinta, ir jūs būsite priversti sustabdyti po ne daugiau kaip kelias minutes. Sportininkai įtraukia šias maksimalaus intensyvumo treniruotes į savo treniruočių programą labai kontroliuojamu būdu, fitneso entuziastams jos visai nereikalingos.

#### **4.12.1. Širdies ritmo zonos**

Širdies ritmo zonos apibrėžiamos kaip procentiniai intervalai, pagrįsti didžiausiu širdies susitraukimų dažniu (maks. ŠR).

Pagal numatytuosius nustatymus jūsų maksimalus ŠR apskaičiuojamas naudojant standartinę lygtį: 220 – jūsų amžius. Jei žinote tikslų maksimalų ŠR, turėtumėte atitinkamai pakoreguoti numatytąją vertę.

„Suunto 9 Peak Pro“ turi numatytąsias ir konkrečiai veiklai skirtas ŠR zonas. Numatytosios zonos gali būti naudojamos visoms veikloms, tačiau pažangesnėms treniruotėms galite naudoti konkrečias ŠR zonas bėgimui ir važinėjimui dviračiu.

#### **Nustatyti maksimalų ŠR**

Nustatykite maksimalų ŠR iš nustatymų dalyje „**Training/ Treniruotės** >> **Intensity zones/ Intensyvumo zonos** >> **Default HR zones for all sports/ Numatytosios ŠR zonos visoms sporto šakoms**.

1. Bakstelėkite didžiausią ŠR (didžiausią reikšmę, spm) arba paspauskite vidurinę mygtuką.

2. Pasirinkite naują maksimalų ŠR braukdami aukštyn arba žemyn arba spausdami viršutinį arba apatinį mygtuką.



3. Bakstelėkite pasirinkimą arba paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Norėdami išeiti iš ŠR zonų rodinio, braukite į dešinę arba laikykite nuspaudę vidurinį mygtuką.



**PASTABA:** Taip pat galite nustatyti maksimalų ŠR iš nustatymų dalyje „**General/ Bendras** >> **Personal/ Asmeninis**“.

### Numatytųjų ŠR zonų nustatymas

Nustatykite numatytąsias ŠR zonas iš nustatymų dalyje „**Training/ Treniruotės** >> **Intensity zones/ Intensyvumo zonos** >> **Default HR zones for all sports/ Numatytosios ŠR zonos visoms sporto šakoms**“.



1. Slinkite aukštyn/žemyn ir bakstelėkite arba paspauskite vidurinį mygtuką, kai bus paryškinta norima pakeisti ŠR zona.
2. Pasirinkite naują ŠR zoną braukdami aukštyn arba žemyn arba spausdami viršutinį arba apatinį mygtuką.



3. Bakstelėkite pasirinkimą arba paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Norėdami išeiti iš ŠR zonų rodinio, braukite į dešinę arba laikykite nuspaudę vidurinį mygtuką.



**PASTABA:** ŠR zonų rodinyje pasirinkus „**Reset/ Nustatyti iš naujo**“, rodinys atstatys ŠR zonų numatytąją vertę.

### Nustatyti konkrečiai veiklai skirtas ŠR zonas

Nustatykite savo veiklai būdingas ŠR zonas iš nustatymų dalyje „**Training/ Treniruotės** >> **Intensity zones/ Intensyvumo zonos** >> **Advanced zones/ Išplėstinės zonos**“.

1. Palieskite norimą redaguoti veiklą (bėgimą arba važiavimą dviračiu) arba paspauskite vidurinį mygtuką, kai veikla bus paryškinta.
2. Paspauskite vidurinį mygtuką, kad įjungtumėte ŠR zonas.
3. Slinkite aukštyn / žemyn ir bakstelėkite arba paspauskite vidurinį mygtuką, kai paryškinama norima keisti ŠR zona.
4. Pasirinkite naują ŠR zoną paspausdamig viršutinį arba apatinį mygtuką.





5. Bakstelėkite pažymėtą sritį arba paspauskite vidurinį mygtuką.
6. Norėdami išeiti iš ŠR zonų rodinio, braukite dešinėn arba laikykite paspausta vidurinį mygtuką.

#### 4.12.2. Tempo zonos

Tempo zonos veikia kaip ŠR zonos, tačiau jūsų treniruočių intensyvumas priklauso nuo jūsų tempo, o ne širdies ritmo. Atsižvelgiant į nustatymus, tempo zonos rodomos kaip metrinė arba imperinė vertė.

„Suunto 9 Peak Pro“ turi penkias numatytąsias tempo zonas, kurias galite naudoti arba galite apibrėžti savo. Tempo zonos yra skirtos bėgimui ir važinėjimui dviračiu.

##### Nustatyti tempo zonas

Nustatykite savo veiklai būdingas tempo zonas iš nustatymų dalyje „**Training/ Treniruotės >> Intensity zones/ Intensyvumo zonos >> Advadsed zones/ Išplėstinės zonos**“.

1. Bakstelėkite „**Running/ Begimas**“ arba „**Cycling/ Važiavimas dviračiu**“ arba paspauskite vidurinį mygtuką.
2. Paspauskite apatinį dešinįjį mygtuką ir pasirinkite tempo zonas.
3. Braukite aukštyn / žemyn arba paspauskite viršutinius arba apatinius mygtukus ir paspauskite vidurinį mygtuką, kai paryškinta norima keisti tempo zona.
4. Sekite savo naują tempo zoną braukdami aukštyn / žemyn arba paspausdami viršutinį arba apatinį mygtuką.



5. Paspauskite vidurinį mygtuką, kad pasirinktumėte naują tempo zonos reikšmę.
6. Braukite dešinėn arba paspauskite ir laikykite vidurinį mygtuką, kad išeitumėte iš tempo zonų rodinio.

#### 4.12.3. Galios zonos

Galios matuoklis matuoja fizinių pastangų kiekį, reikalingą tam tikrai veiklai atlikti. Pastangos matuojamos vatais. Pagrindinis galios matuoklio privalumas - tikslumas. Galios matuoklis tiksliai parodo, kaip sunkiai iš tikrųjų dirbate ir kiek galios sukuriate. Analizuojant vatus taip pat lengva matyti savo pažangą.

Galios zonos gali padėti jums treniruotis naudojant teisingą išvystomą galią.

„Suunto 9 Peak Pro“ turi penkias numatytąsias galios zonas, kurias galite naudoti arba nustatyti savo.

Galios zonos yra visuose numatytuosiuose sporto režimuose, skirtuose važiavimui dviračiu, važiavimui dviračiu uždaroje patalpose ir važiavimui kalnų dviračiu. Bėgimui ir bėgimui taku, norėdami gauti galios zonas, turite naudoti specialius "Power/Galia" sporto režimus. Jei naudojate pasirinktinius sporto režimus, įsitikinkite, kad jūsų režimas naudoja galios modulį, kad taip pat gautumėte galios zonas.

##### Nustatyti konkrečios veiklos galios zonas


Nustatykite konkrečioms veikloms būdingas galios zonas nustatymuose, esančiuose „**Training/ Treniruotės** >> **Intensity zones/ Intensyvumo zonos** >> **Advdsed zones/ Išplėstinės zonos**“.

1. Bakstelėkite veiklą (bėgimą arba važiavimą dviračiu), kurią norite redaguoti, arba paspauskite vidurinį mygtuką, kai veikla yra paryškinta.
2. Braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką ir pasirinkite galios zonas.
3. Braukite aukštyn/žemyn arba spauskite viršutinį arba apatinį mygtuką ir pasirinkite galios zoną, kurią norite redaguoti.
4. Pasirinkite naują galios zoną braukdami aukštyn / žemyn arba spausdami viršutinį arba apatinį mygtuką.



5. Paspauskite vidurinį mygtuką, kad pasirinktumėte naują galios vertę.
6. Braukite į dešinę arba paspauskite ir palaikykite vidurinį mygtuką, kad išeitumėte iš galios zonų peržiūros.

#### 4.12.4. ŠR, tempo ar galios zonų naudojimas treniruočių metu

 **PASTABA:** Kad galėtumėte naudoti maitinimo zonas treniruočių metu, su laikrodžiu turi būti suporuotas maitinimo modulis, žr. 3.11. Podų ir jutiklių suporavimas.

Kai įrašote pratimą (žr. 4. *Pratimo įrašymas*) ir kaip intensyvumo tikslą pasirinkote ŠR, tempą arba galią (žr. 4.3. *Tikslų naudojimas atliekant pratimus*), rodomas į penkias dalis suskirstytas zonų matuoklis. Šios penkios sekcijos rodomos aplink išorinį sporto režimo ekrano kraštą. Matuoklis rodo zoną, kurią pasirinkote kaip intensyvumo tikslą, apšviesdamas atitinkamą sekciją. Maža rodyklė matuoklyje rodo, kurioje zonos dalyje esate.



Laikrodis įspėja, kai pasiekiate pasirinktą tikslinę zoną. Pratybų metu laikrodis paragins jus pagreitinti arba sulėtinti tempą, jei jūsų dabartinis ŠR, tempas ar galia neatitinka pasirinktos tikslinės zonos.



Be to, galima pridėti specialų intensyvumo zonų ekraną, jei pritaikysite naudojamą sporto režimą. Zonų ekranas rodo jūsų dabartinę zoną viduriniame lauke, kiek laiko esate toje zonoje ir kiek dar liko iki kitų zonų aukštyn arba žemyn. Vidurinė juosta taip pat šviečia, rodydama, kad treniruojatės tinkamoje zonoje.

Treniruočių suvestinėje pateikiama informacija, kiek laiko praleidote kiekvienoje zonoje.

## 5. Navigacija

Savo laikrodį galite naudoti įvairiais būdais. Pavyzdžiui, galite juo orientuotis pagal magnetinę šiaurę, orientuotis pagal maršrutą arba į lankytiną vietą (LV).

Kaip naudotis navigacijos funkcija:

1. Braukite aukštyn nuo laikrodžio ciferblato arba paspauskite apatinį mygtuką.


Navigacijos funkcijas taip pat galite pasiekti iš 6.10. *Kompasso valdiklis*.

2. Pasirinkite „**Navigation/Navigacija**“.



3. Kompasso ekrane rodomas dabartinis aukštis, oro slėgis ir santykis su magnetine šiaurės puse.



 **PASTABA:** Jei kompasas nėra sukalibruotas, įjungus navigacijos funkciją bus paprašyta sukalibruoti kompasą.

4. Braukite aukštyn nuo ekrano apačios arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte nuorodų sąrašą. Trumpieji mygtukai suteikia greitą prieigą prie navigacijos veiksmų, pavyzdžiui, patikrinti esamos vietos koordinatas arba pasirinkti maršrutą navigacijai.



### 5.1. Aukščio navigacija

Jei naviguojate maršrutu su aukščio informacija, taip pat galite naršyti pagal pakilimą ir nusileidimą naudodami aukščio profilio ekraną. Pagrindiniame navigacijos ekrane (kuriame matote maršrutą) braukite į kairę arba paspauskite vidurinį mygtuką, kad persijungtumėte į aukščio profilio ekraną.

Aukščio profilio ekrane rodoma toliau nurodyta informacija:

- Viršuje: jūsų dabartinis aukštis
- Viduryje: aukščio profilis, rodantis jūsų dabartinę padėtį
- Apačioje: likęs pakilimas arba nusileidimas (palieskite ekraną, kad pakeistumėte vaizdus).



5. Jei nuklysite per toli nuo maršruto naudodami aukščio navigaciją, laikrodis aukščio profilio ekrane pateiks pranešimą „**Off route/ Už maršruto ribų**“. Jei matote šį pranešimą, slinkite į maršruto naršymo ekraną, kad grįžtumėte į teisingą kelią prieš tęsdami navigaciją aukštyje.

## 5.2. Navigacija pagal azimutą

Navigacija pagal azimutą - tai funkcija, kurią galite naudoti lauke, norėdami sekti tikslinį kelią iki vietos, kurią matote arba į kurią pažvelgėte iš žemėlapiu priekyje. Šią funkciją galite naudoti atskirai kaip kompasą arba kartu su popieriniu žemėlapiu.

Jei nustatydami kryptį nustatysite tikslinį atstumą ir aukštį, laikrodį galima naudoti navigacijai į tą tikslinę vietą.



Naudoti navigaciją pagal azimutą pratybų metu (galima tik užsiimant veikla lauke):

1. Prieš pradėdami pratybų įrašymą, braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką ir pasirinkite „**Navigation/Navigacija**“.
2. Pasirinkite „**Bearing/Azimutas**“.
3. Jei reikia, sukalibruokite kompasą vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
4. Nukreipkite ekrane esančią mėlyną rodyklę į tikslinę vietą ir paspauskite vidurinį mygtuką.
5. Jei nežinote atstumo ir aukščio iki vietos, pasirinkite „**No/Ne**“.
6. Paspauskite vidurinį mygtuką, kad patvirtintumėte nustatytą azimutą.
7. Jei žinote atstumą ir aukštį iki vietos, pasirinkite „**Yes/Taip**“.
8. Įveskite atstumą ir aukštį iki vietos.
9. Paspauskite vidurinį mygtuką, kad patvirtintumėte nustatytą azimutą.

Naudoti navigaciją pagal azimutą be pratybų:

1. Slinkite į „**Navigation/Navigacija**“ braukdami aukštyn arba spausdami apatinį laikrodžio ciferblato mygtuką.
2. Iš navigacijos ekrano apačios braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką.
3. Pasirinkite „**Bearing navigation/Azimuto navigacija**“.
4. Jei reikia, sukalibruokite kompasą vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
5. Nukreipkite ekrane esančią mėlyną rodyklę į tikslinę vietą ir paspauskite vidurinį mygtuką.
6. Jei nežinote atstumo ir aukščio iki vietos, pasirinkite „**No/Ne**“ ir sekite mėlyną rodyklę iki vietos.
7. Jei žinote atstumą ir aukštį iki vietos, pasirinkite „**Yes/Taip**“.
8. Įveskite atstumą ir aukštį iki vietos ir sekite mėlyną rodyklę iki vietos. Ekrane taip pat bus rodomas iki vietos likęs atstumas ir aukštis.
9. Nustatykite naują azimutą braukdami aukštyn arba paspausdami apatinį mygtuką.

10. Baigti navigaciją paspausdami viršutinį mygtuką.

### 5.3. Maršrutai

„Suunto 9 Peak Pro“ galite naudoti maršrutams naršyti. Suplanuokite maršrutą „Suunto“ programėlėje ir perkelkite jį į laikrodį per kitą sinchronizavimą.

Navigacija maršrute:

1. Laikrodžio ciferblate braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką ir pasirinkite **„Navigation/Navigacija“**.




2. Iš navigacijos ekrano apačios braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką.
3. Slinkite prie **„Routes/Maršrutai“** ir paspauskite vidurinį mygtuką, kad atidarytumėte maršrutų sąrašą.
4. Pereikite prie maršruto, į kurį norite naršyti, ir paspauskite vidurinį mygtuką.



5. Paspausdami viršutinį mygtuką pasirinkite maršrutą.
6. Pasirinkite **„Start exercise/ Pradėti treniruotę“**, jei norite naudoti maršrutą mankštai, arba pasirinkite **„Navigate only/Tik naršyti“**, jei norite tik naršyti po maršrutą.



 **PASTABA:** Jei tik naršote maršrutą, „Suunto“ programoje nieko nebus išsaugota ar užregistruota.

7. Bet kuriuo metu dar kartą paspauskite viršutinį mygtuką, kad sustabdytumėte navigaciją. Bakstelėkite ekraną, kad perjungtumėte apžvalginį žemėlapij į išsamesnį vaizdą.



Detaliajame rodinyje priartinkite ir atitolinkite vaizdą bakstelėdami ekraną arba laikydami nuspaustą vidurinį mygtuką. Priartinimo lygį reguliuokite viršutiniu ir apatiniu mygtukais.



Būdami navigacijos ekrane, galite braukti aukštyn nuo ekrano apačios arba paspausti apatinį mygtuką ir atverti nuorodų sąrašą. Greitieji mygtukai suteikia greitą prieigą prie navigacijos veiksmų, pavyzdžiui, išsaugoti esamą vietą arba pasirinkti kitą maršrutą navigacijai.

Iš nuorodų sąrašo taip pat galima pradėti pratimą. Pasirinkus „**Start exercise/Pradėti pratimą**“, atsidarys sporto režimų meniu ir galėsite pradėti įrašinėti pratimą. Jei pratimą baigsite, navigacija taip pat bus baigta.


Visi sporto režimai su GPS taip pat turi maršruto pasirinkimo parinktį. Žr. skyrių *Navigacija pratybų metu*.

## Navigacijos gairės

Kai keliaujate maršrutu, laikrodis padeda jums laikytis teisingo kelio, nes maršruto eigoje pateikia papildomų pranešimų.

Pavyzdžiui, jei nukrypstate nuo maršruto daugiau kaip 100 m (330 pėdų), laikrodis praneša, kad nesate teisingame kelyje, taip pat informuoja, kai grįžtate į maršrutą.

Pasiekus maršrute esantį maršruto tašką arba LV, iškyla informacinis langas, kuriame nurodomas atstumas iki kito maršruto taško arba LV ir numatomas kelionės laikas (NKL).

 **PASTABA:** Jei važiuojate maršrutu, kuris kertasi, pvz., kaip aštuoniuke, ir kryžkelėje sukate ne į tą pusę, laikrodis laikys, kad sąmoningai važiuojate kita maršruto kryptimi. Laikrodis rodo kitą kelio tašką pagal dabartinę, naują kelionės kryptį. Taigi, stebėkite duonos trupinių maršrutą, kad įsitikintumėte, jog einate teisinga kryptimi, kai naršote sudėtingą maršrutą.

## Navigacija pagal posūkius

Kurdami maršrutus "Suunto" programoje galite pasirinkti, ar norite įjungti posūkių instrukcijas. Kai maršrutas perkeliamas į laikrodį ir naudojamas navigacijai, jame bus pateikiamos posūkių instrukcijos su garsiniu įspėjimu ir informacija, į kurią pusę pasukti.

### 5.4. „Komoot“ valdoma posūkių navigacija

Jei esate "Komoot" narys, galite rasti arba planuoti maršrutus naudodami "Komoot" ir sinchronizuoti juos su "Suunto 9 Peak Pro" per "Suunto" programą. Be to, jūsų pratimai, įrašyti su laikrodžiu, bus automatiškai sinchronizuojami su "Komoot".

Naudojant maršruto navigaciją su "Suunto 9 Peak Pro" kartu su maršrutais iš "Komoot", laikrodis pateiks jums instrukcijas su garso įspėjimu ir tekstu, į kurį kelią pasukti.



Jei norite naudoti "Komoot" valdomą naršymą savo ruožtu:

1. Užsiregistruokite Komoot.com
2. Programoje "Suunto" pasirinkite partnerių paslaugas.
3. Pasirinkite „Komoot“ ir prisijunkite naudodami tuos pačius įgaliojimus, kuriuos naudojote "Komoot" registracijos metu.

Visi jūsų pasirinkti ar suplanuoti maršrutai (vadinami „Komoot turais“) „Komoot“ automatiškai sinchronizuos su „Suunto“ programa, kuria tada lengvai galėsite perkelti į savo laikrodį.

Vadovaukitės skyriuje „**Routes/Maršrutai**“ pateiktais nurodymais ir pasirinkite maršrutą iš "Komoot", kad gautumėte nurodymus posūkis po posūkio.

Daugiau informacijos apie „Suunto“ ir „Komoot“ partnerystę rasite <http://www.suunto.com/komoot>



**PASTABA:** „Komoot“ šiuo metu nėra prieinama Kinijoje.

## 5.5. Lankytinos vietos

Lankytina vieta arba LV yra ypatinga vieta, pvz., kempingas arba vaizdas palei taką, kurią galite išsaugoti ir pereiti į ją vėliau. „Suunto“ programoje galite sukurti LV iš žemėlapių ir neprivalote būti LV vietoje. LV kūrimas laikrodyje atliekamas išsaugant dabartinę vietą.

Kiekvieną LV apibrėžia:

- LV pavadinimas
- LV tipas
- Sukūrimo data ir laikas
- Plotuma
- Ilguma
- Aukštis

Laikrodyje galite saugoti iki 250 LV.

### 5.5.1. LV pridėjimas ir naikinimas

LV į laikrodį galite įtraukti naudodami "Suunto" programą arba išsaugodami dabartinę vietą laikrodyje.

Jei esate lauke su laikrodžiu ir susiduriate su vieta, kurią norite išsaugoti kaip LV, galite pridėti vietą tiesiai į laikrodį.

Norėdami įtraukti LV su laikrodžiu:

1. Braukite žemyn arba paspauskite viršutinį mygtuką, kad atidarytumėte vykdymo meniu.
2. Slinkite į „**Navigation/Naršymas**“ ir bakstelėkite piktogramą arba paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad slinktumėte žemyn iki „**Your location/Jūsų buvimo vieta**“, ir paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Palaukite, kol laikrodis aktyvuos GPS ir ras savo vietą.
5. Kai laikrodis rodo plotumą ir ilgumą, paspauskite viršutinį mygtuką, kad išsaugotumėte vietą kaip LV, ir pasirinkite LV tipą.
6. Pagal numatytuosius nustatymus LV pavadinimas yra toks pat kaip LV tipas (po jo einamas skaičius). Vėliau pavadinimą galite redaguoti programoje "Suunto".

## LV naikinimas

Pašalinti LV galite pašalindami LV iš laikrodžio LV sąrašo arba pašalindami ją „Suunto“ programėlėje.

Kaip ištrinti LV laikrodyje:

1. Braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką ir pasirinkite „**Navigation/Navigacija**“.

2. Iš navigacijos ekrano apačios braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką.
3. Pasirinkite LV ir paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Slinkite prie LV, kurią norite pašalinti iš laikrodžio, ir paspauskite vidurinį mygtuką.
5. Slinkite iki išsamios informacijos pabaigos ir pasirinkite „Delete/Ištrinti“.

Kai iš laikrodžio ištrinate LV, LV nepanaikinama visam laikui.

Norėdami visam laikui ištrinti LV, turite ištrinti LV „Suunto“ programoje.

### 5.5.2. Navigacija į LV

Galite pereiti prie bet kurios LV, esančios jūsų stebimų LV sąrašė.



**PASTABA:** Per navigaciją į LV, laikrodis naudoja visą GPS galią.

Norėdami pereiti į LV:

1. Braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką ir pasirinkite „**Navigation/Navigacija**“.
2. Navigacijos ekrano apačioje braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką.
3. Pasirinkite LV ir paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Slinkite iki LV, į kurį norite pereiti, ir paspauskite vidurinį mygtuką.
5. Pasirinkite „**Start exercise/Pradėti pratimus**“, jei norite naudoti LV treniruotei, arba pasirinkite „**Navigate only/Tik navigacija**“, jei norite tik pereiti į LV.



**PASTABA:** Jei naršote tik po LV, „Suunto“ programėlėje niekas nebus išsaugota ar užregistruota.

6. Bet kuriuo metu dar kartą paspauskite viršutinį mygtuką, kad sustabdytumėte navigaciją.

LV navigacija turi du vaizdus:

- LV vaizdas su krypties indikatoriumi ir atstumu iki LV



- Žemėlapio vaizdas, kuriame rodoma jūsų dabartinė buvimo vieta LV atžvilgiu ir jūsų maršrutas (nueitas kelias).



Norėdami perjungti rodimus, braukite į kairę arba į dešinę arba paspauskite vidurinį mygtuką.



**PATARIMAS:** Būdami LV rodinyje, bakstelėkite ekraną, kad apatinėje eilutėje pamatytumėte papildomą informaciją, pvz., aukščio skirtumą tarp dabartinės padėties ir LV ir numatomą atvykimo (NAL) arba maršruto (NML) laiką.



















Žemėlapių rodinyje kiti netoliese esantys LV rodomi pilka spalva. Bakstelėkite ekraną, kad perjungtumėte apžvalginį žemėlapijį į išsamesnį vaizdą. Išsamiaame vaizde priartinimo lygį reguliuojate paspausdami vidurinį mygtuką ir tada didindami ir mažindami vaizdą viršutiniu ir apatiniu mygtukais.






























Naršydami galite perbraukti aukštyn nuo ekrano apačios arba paspausti apatinį mygtuką, kad atidarytumėte nuorodų sąrašą. Spartieji mygtukai suteikia greitą prieigą prie LV išsamios informacijos ir veiksmų, pvz., dabartinės vietos įrašymo arba kitos LV, į kurią norite pereiti, pasirinkimo ir naršymo pabaigos.

### 5.5.3. LV tipai

Šie LV tipai galimi „Suunto 9 Peak Pro“:

	Pradžia
	Pabaiga
	Automobilis
<b>P</b>	Stovėjimo aikštelė
	Namas
	Pastatas
	Viešbutis
	Nakvynės namai
	Apgyvendinimas
	Patalynė
	Stovykla
	Stovyklavietė
	Stovyklos laužas
	Pagalbos stotis
<b>+</b>	Skubi pagalba
	Vandenvietė
	Informacija
	Restoranas
	Maistas
	Kavinė

	Urvas
	Kalnas
	Pikas
	Uola
	Status šlaitas
	Lavina
	Slėnis
	Kalva
	Kelias
	Takas
	Upė
	Vanduo
	Krioklys
	Pakrantė
	Ežeras
	Kelpų miškas
	Jūrų rezervatas
	Koralinis rifas
	Didelės žuvis
	Jūrų žinduolis
	Sudužusio laivo liekanos
	Žvejybos vieta
	Paplūdimys
	Miškas

	Pieva
	Krantas
	Stovas
	Šaudymas
	Gyvunų nutrinta vieta
	Gyvunų grandymas
	Stambėji gyvūnai
	Smulkieji gyvūnai
	Paukštis
	Pėdsakai
	Kryžkelė
	Pavojus
	Geo slėptuvė
	Lankytinos vietos
	Vaizdo įrašų vieta

## 6. Valdikliai

Valdikliai suteikia naudingos informacijos apie jūsų veiklą ir mokymus. Valdikliai pasiekiami iš laikrodžio ciferblato braukiant į kairę arba spaudžiant vidurinį mygtuką. Po kiekvieno perbraukimo arba mygtuko paspaudimo rodomas naujas valdiklis, kol vėl pasieksite laikrodžio ciferblatą.

Norėdami grįžti tiesiai į laikrodžio ciferblatą, iš valdiklio ekrano paspauskite ir palaikykite vidurinį mygtuką.

### 6.1. Pranešimas ir statusas

Jei laikrodį susiejote su "Suunto" programėle, į laikrodį galite gauti pranešimus, pavyzdžiui, apie įeinančius skambučius ir tekstinius pranešimus.

Kai susiejate laikrodį su programėle, pranešimai įjungiami pagal numatytuosius nustatymus. Juos galite išjungti nustatymų dalyje „**Notifications/Pranešimai**“.



**PASTABA:** žinutės, gautos iš kai kurių bendravimui naudojamų programėlių, gali būti nesuderinamos su "Suunto 9 Peak Pro".

Kai gaunamas pranešimas, laikrodžio ciferblate pasirodo iššokantis langas.



Paspauskite vidurinį mygtuką, kad pašalintumėte iššokantį langą. Jei žinutė netelpa į ekraną, paspauskite apatinį mygtuką arba braukite aukštyn, kad perskaitytumėte visą tekstą.

Žemiau „**Actions /Veiksmai**“ galite sąveikauti su pranešimu (galimos parinktys skiriasi priklausomai nuo jūsų telefono ir nuo to, kuri iš jūsų mobiliųjų programų išsiuntė pranešimą).

Ryšiams naudojamose programėlėse galite naudoti laikrodį, kad išsiųstumėte „**Quick reply/Greitas atsakymas**“. Iš anksto nustatytus pranešimus galite pasirinkti ir keisti "Suunto" programėlėje.

### Pranešimų istorija

Jei mobiliajame prietaise turite neperskaitytų pranešimų ar praleistų skambučių, galite juos peržiūrėti laikrodyje.

Laikrodžio ciferblate spauskite vidurinį mygtuką, kol pasieksite pranešimų valdiklį, tada spauskite apatinį mygtuką, kad galėtumėte slinkti per pranešimų istoriją.

Pranešimų istorija išvaloma, kai tikrinatė pranešimus mobiliajame prietaise.

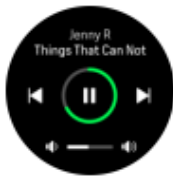
### 6.2. Media valdymas

"Suunto 9 Peak Pro" gali būti naudojamas muzikai, podkastams ir kitai medijai, grojamai jūsų telefone arba transliuojamai iš jūsų telefono į kitą įrenginį, valdyti. Medijos valdymo valdiklis įjungtas pagal numatytuosius nustatymus, tačiau jį galima išjungti perbraukus per laikrodžio ciferblatą į viršų ir pasirinkus "**Media controls/Media valdymas**".



**PASTABA:** Prieš naudodamiesi media valdikliais, turite susieti laikrodį su telefonu.

Norėdami pasiekti medijos valdymo valdiklį, laikrodžio ciferblate paspauskite vidurinį mygtuką arba pratybų metu spauskite vidurinį mygtuką, kol bus rodomas medijos valdymo valdiklis.



Media valdymo valdiklyje mygtukai atlieka šias funkcijas:

- **Play/Pause/ Groti/pauzė:** Viršutinis mygtukas
- **Next track/episode/ Kitas takelis / epizodas:** apatinis mygtukas
- **Previous track/episode/ Ankstesnis kūrinys / epizodas:** Viršutinis mygtukas (ilgas paspaudimas)
- **Volume/Garsumas:** Apatinis mygtukas (ilgas paspaudimas), atidaro garsumo valdiklius
  - Garsumo valdiklių ekrane viršutiniu mygtuku padidinsite garsumą, o apatiniu mygtuku jį sumažinsite. Paspauskite vidurinį mygtuką, kad grįžtumėte į media valdymo valdiklį.

Paspauskite vidurinį mygtuką, kad išeitumėte iš medijos valdymo valdiklio.



**PASTABA:** Jei laikrodis turi jutiklinį ekraną, medijos valdikliais taip pat galima naudotis bakstelėjus piktogramas ekrane.

## 6.3. Širdies ritmas

Laikrodžio ciferblato rodinyje braukite į kairę arba paspauskite vidurinį mygtuką, kad pereitumėte prie širdies ritmo (ŠR) valdiklio.



ŠR valdiklyje pateikiama greita širdies ritmo nuotrauka ir 12 valandų širdies ritmo grafikas. Grafikas braižomas naudojant vidutinį širdies ritmą pagal 24 minučių laiko intervalus.

Jūsų mažiausias širdies susitraukimų dažnis per pastarąsias 12 valandų yra geras jūsų atsigavimo būklės rodiklis. Jei jis didesnis nei įprastai, tikriausiai dar nesate visiškai atsigavę po paskutinės treniruotės.

Jei užfiksuojate treniruotę, dienos ŠR vertės atspindi padidėjusį širdies susitraukimų dažnį ir kalorijų suvartojimą per treniruotę. Tačiau nepamirškite, kad grafiko ir suvartojimo rodikliai yra vidutiniai. Jei mankštinantis jūsų širdies ritmas pasiekia maksimalų 200 tvinksnių per minutę dažnį, grafike rodoma ne ta maksimali vertė, o vidurkis iš 24 minučių, per kurias pasiekėte šį maksimalų dažnį.

Prieš matydami dienos ŠR valdiklio vertes, turite įjungti dienos ŠR funkciją. Šią funkciją galite įjungti arba išjungti nustatymų dalyje „**Activity/Veikla**“.

Kai ši funkcija įjungta, laikrodis reguliariai įjungia optinį širdies ritmo jutiklį, kad patikrintų jūsų širdies ritmą. Dėl to šiek tiek padidėja akumuliatoriaus energijos sąnaudos.



Ijungus laikrodį, reikia 24 minučių, kad jis pradėtų rodyti širdies ritmo informaciją.

Norėdami grįžti į laikrodžio ciferblato rodinį, braukite į dešinę arba ilgai spauskite vidurinį mygtuką.

## 6.4. Žingsniai ir kalorijos

Laikrodžio ciferblate braukite į kairę arba spauskite vidurinį mygtuką, kol pamatysite bendrą dienos žingsnių skaičių ir apskaičiuotas kalorijas.

Laikrodis visą dieną stebi bendrą jūsų aktyvumo lygį. Tai svarbus veiksnys, nesvarbu, ar tiesiog siekiate būti sveiki, ar treniruojatės artėjančioms varžyboms.

Gerai būti aktyviam, tačiau, kai treniruojatės intensyviai, turite turėti tinkamas poilsio dienas, kai esate mažai aktyvūs.

Kiekvieną dieną vidurnaktį aktyvumo skaitiklis automatiškai iš naujo nustatomas. Savaitės pabaigoje (sekmadienį) laikrodis pateikia jūsų aktyvumo suvestinę, kurioje nurodomas savaitės ir dienos vidurkis.

Jūsų laikrodis žingsnius skaičiuoja naudodamas akcelerometrą. Bendras žingsnių skaičius kaupiamas 24 valandas per parą, 7 dienas per savaitę, taip pat įrašant treniruotes ir kitą veiklą. Tačiau kai kurių specifinių sporto šakų, pavyzdžiui, plaukimo ir važiavimo dviračiu, žingsniai neskaičiuojami.

Viršutinė valdiklio reikšmė rodo bendrą tos dienos žingsnių skaičių, o apatinė reikšmė - apytikslį aktyvių kalorijų kiekį, kurį iki šiol sudeginote per dieną. Žemiau matote bendrą sudegintų kalorijų skaičių. Į bendrą sumą įeina ir aktyvios kalorijos, ir jūsų bazinė medžiagų apykaitos norma, BMAN (žr. toliau).



Pusžiedžiai valdiklyje rodo, kaip arti esate savo dienos aktyvumo tikslų. Šiuos tikslus galima reguliuoti pagal savo asmeninius pageidavimus (žr. toliau).

Taip pat galite patikrinti savo žingsnius ir sudegintas kalorijas per pastarąsias septynias dienas braukdami aukštyn nuo valdiklio.



## Veiklos tikslai

Galite koreguoti savo dienos tikslus tiek žingsnių, tiek kalorijų atžvilgiu. Nustatymuose pasirinkite „**Aktivitas/Veikla**“, kad atidarytumėte aktyvumo tikslų nustatymus.



Nustatydami žingsnių tikslą nustatote bendrą dienos žingsnių skaičių.

Bendras kalorijų kiekis, kurį sudeginate per dieną, priklauso nuo dviejų veiksnių: bazinės medžiagų apykaitos greičio (BMAN) ir fizinio aktyvumo.



Jūsų BMAN - tai kalorijų kiekis, kurį jūsų kūnas sudegina ramybės būsenoje. Tai kalorijos, kurių jūsų kūnui reikia, kad išliktų šiltas ir atliktų pagrindines funkcijas, pavyzdžiui, mirksėtų akys ar plaktų širdis. Šis skaičius nustatomas atsižvelgiant į jūsų asmeninį profilį, įskaitant tokius veiksnius kaip amžius ir lytis.

Nustatydami kalorijų tikslą, nustatote, kiek kalorijų norite sudeginti be savo BMAN. Tai yra jūsų vadinamosios aktyviosios kalorijos. Žiedas aplink aktyvumo ekraną pasistumia į priekį pagal tai, kiek aktyvių kalorijų sudeginate per dieną, palyginti su jūsų tikslu.

## 6.5. Pratimai

Laikrodis pateikia treniruočių veiklos apžvalgą.

Laikrodžio ciferblate braukite į kairę arba paspauskite vidurinę mygtuką, kad pereitumėte prie treniruočių valdiklio.



Treniruočių valdiklyje galite matyti dabartinės treniruočių savaitės santrauką. Šioje suvestinėje pateikiama bendra treniruočių trukmė ir apžvalga, kuriomis dienomis treniravotės. Bendra trukmė lyginama su jūsų savaitės tikslu. Savaitės tikslą galima pakeisti nustatymuose, esančiuose skiltyje „**Training/Pratimai**“.

## 6.6. Fizinės formos lygis

Geras aerobinis fizinis pasirengimas yra svarbus bendrai sveikatai, gerovei ir sportiniams rezultatams.


Jūsų aerobinis fizinis pasirengimas apibrėžiamas kaip VO2max (maksimalus deguonies suvartojimas) - plačiai pripažintas aerobinio išvermingumo rodiklis. Kitaip tariant, VO2max parodo, kaip gerai jūsų organizmas gali panaudoti deguonį. Kuo didesnis VO2max, tuo geriau galite naudoti deguonį.

Jūsų fizinio pasirengimo lygio įvertinimas grindžiamas širdies ritmo reakcijos nustatymu kiekvienos užfiksuotos bėgimo ar ėjimo treniruotės metu. Norėdami įvertinti savo fizinio pasirengimo lygį, įrašykite bent 15 minučių trukmės bėgimą arba ėjimą dėvėdami "Suunto 9 Peak Pro".

Laikrodis gali įvertinti jūsų fizinio pasirengimo lygį visoms bėgimo ir ėjimo treniruotėms.

Dabartinis apskaičiuotas jūsų fizinio pasirengimo lygis rodomas fizinio pasirengimo lygio valdiklyje. Braukite laikrodžio ciferblatą į kairę arba paspauskite vidurinį mygtuką, kad pereitumėte prie fizinės formos lygio valdiklio.




 **PASTABA:** Jei laikrodį dar nenustatė jūsų fizinio pasirengimo lygio, fizinio pasirengimo lygio valdiklyje bus pateikti tolesni nurodymai.

Istoriniai duomenys iš užfiksuotų bėgimo ir ėjimo treniruočių yra svarbūs užtikrinant VO2max įvertinimo tikslumą. Kuo daugiau veiklų įrašote su "Suunto 9 Peak Pro", tuo tikslesnis tampa VO2max įvertinimas.

Yra aštuoni fizinio pasirengimo lygiai - nuo žemo iki aukšto: labai prastas, prastas, silpnas, vidutinis, geras, labai geras, puikus ir išskirtinis. Reikšmė priklauso nuo jūsų amžiaus ir lyties, ir kuo didesnė reikšmė, tuo geresnis jūsų fizinio pasirengimo lygis.

Valdiklyje taip pat matomas jūsų numatomas fizinio pasirengimo amžius. Sveikatingumo amžius yra metrinė vertė, kuri interpretuoja jūsų VO2max vertę pagal amžių. Reguliariai užsiimdami tinkama fizine veikla padidinsite savo VO2max vertę ir sumažinsite savo fizinio pasirengimo amžių.

 **PASTABA:** VO2max gerinimas yra labai individualus ir priklauso nuo tokių veiksnių, kaip amžius, lytis, genetika ir treniruočumas. Jei jau esate labai geros fizinės formos, fizinio pasirengimo lygį didinsite lėčiau. Jei tik pradėsite reguliariai mankštintis, jūsų fizinis pasirengimas gali padidėti greitai.

## 6.7. Miegas

Geras miegas yra svarbus sveikam protui ir kūnui. Galite naudoti laikrodį miegui sekti ir stebėti, kiek vidutiniškai miegate.

Kai dėvėte laikrodį lovoje, "Suunto 9 Peak Pro" seka jūsų miegą pagal akcelerometro duomenis.

Norėdami sekti miegą:

1. Eikite į laikrodžio nustatymus, slinkite žemyn prie „**Sleep/Miegas**“ ir paspauskite vidurinę mygtuką (arba miego sekimą įjunkite iš miego valdiklio).
2. Įjunkite „**Sleep tracking/Miego sekimas**“.




3. Nustatykite ėjimo miegoti ir prabudimo laiką pagal įprastą miego grafiką.

Nustatę miego laiką, galite pasirinkti, kad laikrodį miego metu veiktų režimu "Do Not Disturb/Netrukdyti", taip pat pasirinkti, ar norite, kad miego metu būtų matuojamas deguonies kiekis kraujyje.

Pirmiau aprašytame 3 žingsnyje apibrėžiamas jūsų miego laikas. Laikrodį naudoja šį laikotarpį, kad nustatytų, kada miegate (miego metu), ir praneša apie visą miegą kaip apie vieną seansą. Pavyzdžiui, jei naktį atsikelsite atsigeriti vandens, laikrodį vis tiek skaičiuos bet kokį miegą po to kaip tą patį seansą.



 **PASTABA:** Jei nueinate miegoti prieš miego laiką ir pabundate po miego laiko, laikrodis to neįskaičiuoja į miego seansą. Turėtumėte nustatyti miego laiką pagal tai, kada anksčiausiai galite eiti miegoti ir kada vėliausiai galite pabusti.

Ijungę miego stebėjimą, taip pat galite nustatyti miego tikslą. Įprastam suaugusiam žmogui per parą reikia miegoti nuo 7 iki 9 valandų, tačiau jūsų idealus miego kiekis gali skirtis nuo normos.


## Miego tendencijos

Kai pabundate, jūsų laukia miego santrauka. Santraukoje pateikiama, pavyzdžiui, bendra miego trukmė, taip pat apytikslis laikas, kurį miegojote (judėjote), ir laikas, kurį miegojote giliu miegu (nejudėjote).

Be miego suvestinės, naudodami miego valdiklį galite stebėti bendrą miego tendenciją. Laikrodžio ciferblate braukite į kairę arba spauskite vidurinįjį mygtuką, kol pamatysite miego valdiklį. Pirmajame rodinyje rodomas paskutinis jūsų miegas ir pastarųjų septynių dienų grafikas.



Būdami miego valdiklyje galite perbraukti aukštyn, kad pamatytumėte paskutinio miego informaciją.

 **PASTABA:** Visi miego matavimai yra pagrįsti tik judesiais, todėl jie yra apytikriai ir gali neatspindėti tikrųjų jūsų miego įpročių.

## Miego kokybė

Be trukmės, laikrodis taip pat gali įvertinti miego kokybę stebėdamas jūsų širdies ritmo kintamumą miego metu. Šis svyravimas rodo, kaip gerai miegas padeda jums pailsėti ir atsigauti. Miego kokybė miego suvestinėje rodoma skalėje nuo 0 iki 100, kur 100 reiškia geriausią miego kokybę.

## Širdies ritmo ir deguonies kiekio kraujyje matavimas miegant

Jei laikrodį dėvėsite naktį, miegodami galėsite gauti papildomą informaciją apie širdies ritmą ir deguonies kiekį kraujyje (reikia įjungti miego stebėjimo nustatymuose). Norėdami, kad optimalus širdies ritmo rodmuo būtų įjungtas ir naktį, įsitikinkite, kad įjungta funkcija „**Daily HR/Kasdienis ŠR**“ (žr. 6.3. Širdies ritmas).

## Automatinis režimas „Netrukdyti“

Galite naudoti automatinį nustatymą "Do Not Disturb/Netrukdyti", kad automatiškai įjungtumėte režimą "Netrukdyti", kai miegate.

## 6.8. Ištekliai

Jūsų ištekliai yra geras jūsų organizmo energijos lygio rodiklis, iš kurio galima spręsti apie jūsų gebėjimą įveikti stresą ir susidoroti su dienos iššūkiais.

Stresas ir fizinis aktyvumas išseikvoja jūsų išteklius, o poilsis ir atsigavimas juos atkuria. Geras miegas yra labai svarbus norint užtikrinti, kad jūsų organizmas turėtų reikiamų išteklių.

Kai jūsų išteklių lygis aukštas, greičiausiai jausitės žvalūs ir energingi. Jei einate bėgioti, kai jūsų ištekliai yra dideli, tikėtina, kad bėgimas bus puikus, nes jūsų kūnas turi energijos, kurios jam reikia, kad prisitaikytų ir patobulėtų.

Galimybė stebėti savo išteklius gali padėti juos valdyti ir protingai naudoti. Savo išteklių lygį taip pat galite naudoti kaip orientyrą nustatant streso veiksnius, asmeniškai veiksmingas atsigavimą skatinančias strategijas ir geros mitybos poveikį.

Stresui ir atsigavimui naudojami optinio širdies jutiklio rodmenys, o norint juos gauti dienos metu, reikia įjungti kasdienį ŠR, žr. 6.3. *Širdies ritmas*.

Svarbu, kad maksimalus ŠR ir poilsio ŠR būtų nustatytos taip, kad atitiktų jūsų širdies ritmą, taip užtikrinama, kad gausite tiksliausių rodmenis. Pagal numatytuosius nustatymus poilsio ŠR yra nustatytas 60 dūžių per minutę, o maksimalus ŠR - pagal jūsų amžių.

Šias ŠR vertes galima lengvai pakeisti nustatymuose, esančiuose skyriuje „**General/Bendra >> Personal/ Asmeninis**“.



**PATARIMAS:** kaip poilsio ŠR naudokite žemiausią miego metu išmatuotą širdies ritmo rodmenį.

Laikrodžio ciferblate paspauskite vidurinįjį mygtuką, kad pereitumėte prie išteklių valdiklio.



Aplink valdiklio piktogramą esanti spalva rodo bendrą išteklių lygį. Jei ji žalia, reiškia, kad atsigaunate. Būklė nurodo jūsų dabartinę būseną (aktyvus, neaktyvus, atsigauantis ar streso būseną). Stulpelinė diagrama rodo jūsų išteklius per pastarąsias 16 valandų, o procentinė reikšmė yra dabartinio išteklių lygio įvertinimas.

## 6.9. Išorės sąlygų vertinimai

"Suunto 9 Peak Pro" nuolat matuoja absoliutų oro slėgį naudodamas įmontuotą slėgio jutiklį. Remdamasis šiuo matavimu ir jūsų aukščio atskaitos verte, jis apskaičiuoja aukštį virš jūros lygio arba oro slėgį.



**ISPĖJIMAS:** saugokite laikrodžio šoną aplink dviejų oro slėgio jutiklio skylučių, esančių šalia šeštos valandos, kad aplink jas nebūtų purvo ir smėlio. Niekada neįkiškite į skylutes jokių daiktų, nes tai gali sugadinti jutiklį.

Laikrodžio ciferblate braukite į kairę arba paspauskite vidurinįjį mygtuką, kad pereitumėte prie lauko valdiklio. Lauko valdiklyje yra trys rodiniai, kuriuos galima pasiekti braukiant aukštyn ir žemyn. Pirmajame rodinyje rodoma dabartinė temperatūra, aukštis virš jūros lygio ir barometrinis slėgis.



Braukite aukštyn, kad pamatytumėte barometro tendencijų grafiką.



Dar kartą braukite aukštyn, kad pamatytumėte saulės ir mėnulio duomenis. Galite matyti saulėtekio ir saulėlydžio laiką, taip pat dabartinę mėnulio fazę.



Norėdami grįžti atgal, braukite žemyn arba paspauskite ir palaikykite vidurinį mygtuką.

Įsitinkite, kad aukščio atskaitos vertė nustatyta teisingai (žr. 3.16. *Aukštintis*). Dabartinės jūsų buvimo vietos aukštį galima sužinoti iš daugumos topografinių žemėlapių arba pagrindinių internetinių žemėlapių paslaugų, pavyzdžiui, "Google Maps".

Vietos oro sąlygų pokyčiai turi įtakos aukščio rodmenims. Jei vietos orai dažnai keičiasi, aukščio atskaitos reikšmę turėtumėte reguliariai iš naujo nustatyti, geriausia - prieš pradėdami kitą kelionę.

## Automatinis aukščio-slėgio profilis

Oro slėgis kinta ir dėl orų, ir dėl aukščio pokyčių. „Suunto 9 Peak Pro“ automatiškai perjungia oro slėgio pokyčius kaip aukščio arba oro sąlygų pasikeitimus pagal jūsų judėjimą.

Jei laikrodis užfiksuoja vertikalų judėjimą, jis persijungia į aukščio matavimą. Peržiūrint aukščio grafiką, jis atnaujinamas vėluojant ne daugiau kaip 10 sekundžių.

Jei esate pastoviam aukštyje (mažiau nei 5 metrų vertikalaus judėjimo per 12 minučių), laikrodis oro slėgio pokyčius interpretuoja kaip orų pokyčius ir atitinkamai koreguoja barometro grafiką.

## 6.10. Kompasas

"Suunto 9 Peak Pro" turi skaitmeninį kompasą, leidžiantį orientuotis pagal magnetinę šiaurę. Kompasas su posvyrio kompensavimu pateikia tikslius rodmenis, net jei kompasas nėra horizontalioje padėtyje.

Kompasą galite pasiekti laikrodžio ciferblate braukdami į kairę arba paspausdami vidurinį mygtuką.

Kompaso valdiklyje pateikiama ši informacija:

- Rodyklė, rodanti į magnetinę šiaurę
- Kryptis pagal pasaulio puses
- Kryptis laipsniais
- Aukštis
- Barometrinis slėgis



Norėdami išeiti iš kompasu, braukite į dešinę arba į kairę, kol pasieksite laikrodžio ciferblatą. Taip pat galite naudoti vidurinį mygtuką.

Būdami kompasu valdiklyje, galite braukti aukštyn nuo ekrano apačios arba paspausti apatinį mygtuką, kad atidarytumėte nuorodų sąrašą. Trumpieji mygtukai suteikia greitą prieigą prie navigacinių veiksmų, pavyzdžiui, patikrinti dabartinės vietos koordinatas arba pasirinkti maršrutą navigacijai.



Braukite žemyn arba paspauskite viršutinį mygtuką, kad išeitumėte iš nuorodų sąrašo.

### 6.10.1. Kompasų kalibravimas



Jei kompasas nėra sukalibruotas, įėjus į kompasu valdiklį bus paprašyta sukalibruoti kompasą.

Jei norite iš naujo sukalibruoti kompasą, perbraukite aukštyn arba paspauskite apatinį kompasu valdiklio mygtuką ir iš naujo pradėkite kalibravimą nustatymuose.

### 6.10.2. Deklinacijos nustatymas

Norėdami užtikrinti teisingus kompasu rodmenis, nustatykite tikslią deklinacijos vertę.

Popieriniai žemėlapiai rodo tikrąją šiaurę. Tačiau kompasai rodo į magnetinę šiaurę - sritį virš Žemės, į kurią traukia Žemės magnetiniai laukai. Kadangi magnetinė šiaurė ir tikroji šiaurė yra ne toje pačioje vietoje, kompasu turite nustatyti deklinaciją. Kampas tarp magnetinės ir tikrosios šiaurės yra jūsų deklinacija.

Deklinacijos reikšmė pateikiama daugumoje žemėlapių. Magnetinės šiaurės vieta kasmet kinta, todėl tiksliausią ir naujausią deklinacijos reikšmę galima rasti tokiose svetainėse kaip [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com).

Tačiau orientavimosi žemėlapiai braižomi atsižvelgiant į magnetinę šiaurę. Jei naudojate orientavimosi žemėlapi, reikia išjungti deklinacijos korekciją, nustatant deklinacijos vertę 0 laipsnių.

Deklinacijos reikšmę galite nustatyti nustatymų dalyje „**Navigation/Navigacija** » **Declination/Deklinacija**“.

## 6.11. Taimeris

Laikrodyje yra chronometras ir atgalinio skaičiavimo laikmatis, skirti pagrindiniam laiko matavimui. Laikrodžio ciferblate braukite į kairę arba spauskite vidurinę mygtuką, kol pasieksite laikmačio valdiklį.

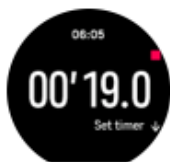


Kai pirmą kartą įeiniate į valdiklį, jame rodomas chronometras. Po to jis prisimena, ką naudojote paskutinį kartą, t. y. chronometrą ar atgalinės atskaitos laikmatį.

Braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atsidarytų „**SET TIMER/ LAIKMAČIO NUSTATYMAI**“, kuriame galite keisti laikmačio nustatymus.

### Chronometras

Įjunkite ir sustabdykite chronometrą paspausdami viršutinį mygtuką. Galite tęsti dar kartą paspausdami viršutinį mygtuką. Atstatyti laikmatį galima paspaudus apatinį mygtuką.



Išėikite iš chronometro braukdami į dešinę arba į kairę, kol pasieksite laikrodžio ciferblatą. Taip pat galite naudoti vidurinę mygtuką navigacijai.

### Atgalinio skaičiavimo laikmatis

Laikmačio valdiklyje braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte nuorodų meniu. Iš ten galite pasirinkti iš anksto nustatytą atgalinio skaičiavimo laiką arba sukurti pasirinktinį atgalinio skaičiavimo laiką.



Prireikus sustabdykite ir iš naujo nustatykite viršutiniu ir apatiniu mygtukais.

Iš laikmačio išėikite braukdami į dešinę arba laikydami nuspaustą vidurinę mygtuką.

## 6.12. Deguonis kraujyje



**ISPĖJIMAS:** "Suunto 9 Peak Pro" nėra medicininis prietaisas, o deguonies kiekis kraujyje, kurį rodo "Suunto 9 Peak Pro", nėra skirtas medicininei būklei diagnozuoti ar stebėti.

Su "Suunto 9 Peak Pro" galite matuoti deguonies kiekį kraujyje. Laikrodžio ciferblato rodyne braukite į kairę arba paspauskite vidurinį mygtuką, kad pereitumėte prie valdiklio „**Blood oxygen/Deguonis kraujyje**“.

Deguonies kiekis kraujyje gali parodyti, ar nesate persitreniravę ar pavargę, be to, matavimas gali būti naudingas aklimatizacijos dideliame aukštyje pažangos rodiklis.

Normali deguonies koncentracija kraujyje jūros lygyje yra 96-99 %. Dideliame aukštyje sveikos vertės gali būti šiek tiek mažesnės. Sėkmingai aklimatizavus dideliame aukštyje, ši vertė vėl padidėja.



Kaip išmatuoti deguonies kiekį kraujyje:

1. Laikrodžio ciferblate paspauskite vidurinį mygtuką arba braukite į kairę, kad įeitumėte į valdiklį „**Blood oxygen/Deguonis kraujyje**“.
2. Pasirinkite „**Measure now/Matuoti dabar**“.
3. Kol laikrodis matuoja, laikykite ranką ramiai.
4. Jei matavimas nepavyko, vadovaukitės laikrodyje esančiomis instrukcijomis.
5. Kai matavimas baigtas, rodoma jūsų kraujo deguonies vertė.

Deguonies kiekį kraujyje taip pat galite matuoti ir 6.7. *Miegas*.

## 7. „SuuntoPlus™“ gairės

"SuuntoPlus™" gidai į "Suunto" laikrodį realiuoju laiku pateikia mėgstamų sporto ir lauko paslaugų rekomendacijas. Taip pat galite rasti naujų gidų iš „SuuntoPlus™“ parduotuvės arba susikurti naujų, naudodamiesi tokiais įrankiais kaip „Suunto“ programėlės treniruočių planuoklis.

Daugiau informacijos apie visus turimus gidus ir kaip sinchronizuoti trečiųjų šalių gidus su savo prietaisu rasite adresu [www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides](http://www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides).

Kaip pasirinkti "SuuntoPlus™" gidus savo laikrodyje:

1. Prieš pradėdami treniruotės įrašymą, braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką ir pasirinkite „SuuntoPlus™“.
2. Slinkite prie norimo naudoti gido ir paspauskite vidurinį mygtuką.
3. Grįžkite į pradžios rodinį ir įprastai pradėkite pratimą.
4. Spauskite vidurinį mygtuką, kol pasieksite "SuuntoPlus™" gidą, kuris rodomas atskirame ekrane.



**PASTABA:** Įsitikinkite, kad „Suunto 9 Peak Pro“ turi naujausią programinės įrangos versiją ir kad sinchronizavote laikrodį su „Suunto“ programėle.

## 8. „SuuntoPlus™“ sporto programėlės

„SuuntoPlus™“ sporto programėlės aprūpina jūsų „Suunto 9 Peak Pro“ naujais įrankiais ir naujomis įžvalgomis, kurios suteikia įkvėpimo ir naujų būdų mėgautis aktyviu gyvenimo būdu. Naujų sporto programėlių galite rasti „SuuntoPlus™“ parduotuvėje, kurioje skelbiamos naujos „Suunto 9 Peak Pro“ skirtos programėlės. Pasirinkite tas, kurios jums įdomios, sinchronizuokite jas su savo laikrodžiu ir gaukite daugiau naudos iš savo treniruočių!

Naudojimasis "SuuntoPlus™" sporto programėlėmis:

1. Prieš pradėdami treniruotės įrašymą, slinkite žemyn ir pasirinkite „SuuntoPlus™“.
2. Pasirinkite norimą sporto programą.
3. Jei sporto programa naudoja išorinį prietaisą arba jutiklį, ji automatiškai užmęgs ryšį.
4. Pereikite prie pradžios rodinio ir pradėkite treniruotę kaip įprastai.
5. Braukite į kairę arba spauskite vidurinį mygtuką, kol pasieksite sporto programėlę "SuuntoPlus™", kuri rodoma atskirame ekrane.
6. Sustabdę pratimo įrašymą, santraukoje galite rasti "SuuntoPlus™ sporto programėlės" rezultata, jei buvo atitinkamas rezultatas.

Galite pasirinkti, kurias "SuuntoPlus™" sporto programėles norite naudoti laikrodyje "Suunto" programoje. Apsilankykite [Suunto.com/SuuntoPlus](https://Suunto.com/SuuntoPlus) ir sužinokite, kurios sporto programėlės yra prieinamos jūsų laikrodžiui.



**PASTABA:** Įsitinkite, kad „Suunto 9 Peak Pro“ turi naujausią programinės įrangos versiją ir kad sinchronizavote laikrodį su „Suunto“ programėle.



## 9. Priežiūra ir palaikymas

### 9.1. Tvarkymo gairės


Su įrenginiu elkitės atsargiai - jo nemuškite ir nemeskite.

Įprastomis aplinkybėmis laikrodžiui nereikia priežiūros. Reguliariai nuplaukite jį gėlu vandeniu, švelniu muilu ir atsargiai išvalykite korpusą drėgnu, minkštu skudurėliu ar zomša.

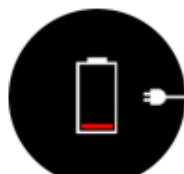
Naudokite tik originalius „Suunto“ priedus - ne originalių priedų padarytai žalai garantija netaikoma.

### 9.2 Baterija

Vieno įkrovimo trukmė priklauso nuo to, kaip naudojate laikrodį ir kokiomis sąlygomis. Pavyzdžiui, žema temperatūra sumažina vieno įkrovimo trukmę. Apskritai įkraunamų baterijų talpa laikui bėgant mažėja.

 **PASTABA:** Jei dėl sugedusios baterijos neįprastai sumažėja talpa, „Suunto“ kompensuoja baterijos pakeitimą vienerius metus arba ne daugiau kaip 300 įkrovimų, atsižvelgiant į tai, kas įvyks anksčiau.

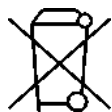
Kai baterijos įkrovos lygis yra mažesnis nei 20 %, o vėliau – 5 %, laikrodyje rodoma senkančios baterijos piktograma. Jei įkrovimo lygis labai žemas, laikrodis pereina į mažos galios režimą ir rodo įkrovimo piktogramą.



Laikrodžiui įkrauti naudokite pateiktą USB kabelį. Kai baterijos lygis yra pakankamai aukštas, laikrodis atsibunda iš mažesnės galios režimo.

### 9.3 Šalinimas

Prietaisą išmeskite pagal vietines elektronikos atliekų taisykles. Nemeskite jo į šiukšles. Jei norite, galite grąžinti įrenginį artimiausiam „Suunto“ pardavėjui.



## 10. Nuoroda

### 10.1. Atitiktis

Su atitiktimi susijusios informacijos ir išsamių techninių specifikacijų ieškokite „Gaminio saugos ir reguliavimo informacija“, pristatytoje kartu su jūsų „Suunto 9 Peak Pro“ arba pateikta [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 10.2. CE(Europos sertifikatas)

Šiuo dokumentu „Suunto Oy“ pareiškia, kad OW194 tipo radijo įrenginiai atitinka Direktyvą 2014/53/ES. Visą ES atitikties deklaracijos tekstą galima rasti šiuo interneto adresu: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).









## "SUUNTO" KLIENTŲ PALAIKYMAS

[www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register)

**Gamintojas:**

Suunto Oy  
Tammiston kauppatie 7 A, FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 12/2022

"Suunto" yra registruotas "Suunto Oy" prekės ženklas. Visos teisės saugomos.