

„SUUNTO RACE“
VARTOTOJO VADOVAS

„SUUNTO RACE“ 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 atnaujinimai.....	8
2.4. "Suunto" programėlė.....	9
2.5. Optinis širdies ritmas.....	9
3. Nustatymai.....	11
3.1. Mygtukai ir ekrano užraktas.....	11
3.2. Automatinis ekrano ryškumas.....	11
3.3. Tonai ir vibracija.....	12
3.4. "Bluetooth" ryšys.....	12
3.5. Lėktuvo režimas.....	12
3.6. Netrukdyto režimas.....	12
3.7. Priminimas atsistoti.....	13
3.8. Rasti mano telefoną.....	13
3.9. Laikas ir data.....	13
3.9.1. Žadintuvas.....	14
3.10. Kalbų ir vienetų sistema.....	14
3.11. Laikrodžio ciferblatai.....	14
3.12. Energijos taupymas.....	15
3.13. Modulių ir jutiklių susiejimas.....	15
3.14. Dviračio modulio kalibravimas.....	16
3.14.1. Pėdų modulio kalibravimas.....	16
3.14.2. Galios modulio kalibravimas.....	17
3.15. Žibintuvėlis.....	17
3.16. Signalai.....	17
3.16.1. Saulėtekio ir saulėlydžio signalai.....	17
3.16.2. Audros pavojaus signalas.....	18
3.17. "FusedSpeed™"(GPS ir riešo pagreičio jutiklio rodmenų derinys).....	18
3.18. "FusedAlti™"(GPS ir barometrinis aukščio matavimas).....	19
3.19. Aukštimalis.....	19
3.20. Pozicijų formatai.....	19
3.21. Prietaiso informacija.....	20
3.22. Laikrodžio nustatymas iš naujo.....	20
4. Pratybų įrašymas.....	22
4.1. Sporto režimai.....	23
4.2. Naršymas treniruotės metu.....	23
4.2.1. Rasti kelią atgal.....	24
4.2.2. Prisirišimas prie maršruto.....	24


4.3.	Taikinių naudojimas sportuojant	24
4.4.	Baterijos energijos valdymas	25
4.5.	Multisporto pratimai	26
4.6.	Nardymas su vamzdeliu ir plaukiojimas su undinių uodegomis	26
4.7.	Plaukimas	27
4.8.	Intervalinės treniruotės	28
4.9.	Autopauzė	29
4.10.	Balso grįžtamasis ryšys	29
4.11.	Savijauta	30
4.12.	Intensyvumo zonos	30
4.12.1.	Širdies ritmo zonos	31
4.12.2.	Tempo zonos	32
4.12.3.	Galios zonos	33
4.12.4.	ŠR, tempo ar galios zonų naudojimas sportuojant	33
5.	Navigacija	35
5.1.	Autonominiai žemėlapiai	35
5.2.	Aukščio navigacija	36
5.3.	Azimuto navigacija	37
5.4.	Maršrutai	37
5.5.	Lankytinos vietos (LV)	39
5.5.1.	LV pridėjimas ir naikinimas	39
5.5.2.	Naršymas į LV	40
5.5.3.	LV tipai	41
6.	Valdikliai	44
6.1.	Orai	44
6.2.	Pranešimai	44
6.3.	Medijos valdikliai	45
6.4.	Širdies ritmas	45
6.5.	Atsigavimas, ŠRK (širdies ritmo kintamumas)	46
6.6.	Progresas	46
6.7.	Treniruotės	47
6.8.	Atsigavimas, treniruotės	48
6.9.	Deguonies kiekis kraujyje	48
6.10.	Miegas	48
6.11.	Žingsniai ir kalorijos	50
6.12.	Saulė ir mėnulis	51
6.13.	Žurnalas	51
6.14.	Ištekliai	51
6.15.	Aukštis ir barometras	52
6.16.	Kompasas	53
6.16.1.	Kompaso kalibravimas	53

6.16.2. Deklinacijos nustatymas.....	54
6.17. Laikmatis.....	54
7. "SuuntoPlus"™ vadovai.....	56
8. "SuuntoPlus"™ sporto programėlės.....	57
9. Priežiūra ir palaikymas.....	58
9.1. Naudojimo gairės.....	58
9.2. Baterija.....	58
9.3. Atliekų šalinimas.....	58
10. Nuoroda.....	59
10.1. Atitiktis.....	59
10.2. CE (Europos sertifikatas).....	59


1. SAUGA

Saugos perspėjimų tipai


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


 **ATSARGIAI:** - naudojamas atsižvelgiant į procedūrą ar situaciją, dėl kurios gaminys gali būti sugadintas.


 **PASTABA:** - naudojamas svarbiai informacijai pabrėžti.


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


Atsargumo priemonės


 **ĮSPĖJIMAS:** 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.

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

 **ĮSPĖJIMAS:** Prieš pradėdami pratybų programą, visada pasitarkite su gydytoju. Pervargimas gali sukelti rimtą žalą.


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


 **ATSARGIAI:** Įkrauti "Suunto Race" naudokite tik pateiktą įkrovimo laidą.


 **ATSARGIAI:** Nenaudokite jokių tirpiklių, nes jie gali pažeisti paviršių.

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

 **ATSARGIAI:** Neišmeskite gaminio lauk, o elkitės su juo kaip su elektronikos atliekomis, kad išsaugotumėte aplinką.

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

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

 **PASTABA:** „Suunto“ laikrodyse 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, žingsnių atpažinimas, fizinio streso rodikliai ir kiti matavimai gali neatitikti realybės. „Suunto“ produktai ir paslaugos yra skirti tik pramoginiam naudojimui ir nėra skirti jokiems medicininiams tikslams.

2. Darbo pradžia

Paleisti savo „Suunto Race“ 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 pradinis nustatymus. Braukite aukštyn arba žemyn, kad pasirinktumėte reikšmes. Bakstelėkite ekraną arba paspauskite vidurinį mygtuką, kad priimtumėte reikšmę ir pereitumėte prie kito veiksmo.



ATSARGIAI: Įkraudami "Suunto Race" naudokite tik pateiktą įkrovimo laidą.

2.1. Jutiklinis ekranas ir mygtukai

"Suunto Race" turi jutiklinį ekraną, karūnelę (dar vadinamą viduriniu mygtuku) ir dar du papildomus mygtukus, kuriuos galite naudoti norėdami naršyti ekranuose ir funkcijose.

Perbraukite ir bakstelėkite

- Braukite aukštyn arba žemyn, kad pereitumėte ekranuose ir meniu
- Braukite dešinėn ir kairėn, kad ekranuose pereitumėte atgal ir pirmyn
- Bakstelėkite, kad pasirinktumėte elementą

Viršutinis mygtukas

- Paspauskite laikrodžio ciferblatą, kad atidarytumėte paskutinio pratimo meniu
- Laikykite ciferblatą nuspaudę, kad nustatytumėte ir atidarytumėte nuorodas

Karūnelė / vidurinis mygtukas

- Paspauskite, kad pasirinktumėte elementą
- Slinkite, jei norite judėti ekranuose ir meniu
- Paspauskite laikrodžio ciferblatą, kad atidarytumėte prisegtą valdiklį
- Laikykite ciferblatą nuspaudę, kad atidarytumėte nustatymų meniu

Apatinis mygtukas

- Paspauskite, kad grįžtumėte į rodinis ir meniu
- Laikykite nuspaudę, kad grįžtumėte į laikrodžio ciferblatą
- Paspauskite laikrodžio ciferblatą, kad patektumėte į valdymo ekraną
- Laikykite ciferblatą nuspaudę, kad nustatytumėte ir atidarytumėte nuorodas

Įrašinėjant pratimą:

Viršutinis mygtukas

- paspauskite, kad pristabdytumėte veiklą (kad pasiektumėte pratimų parinktį)
- laikykite nuspaukę, kad pakeistumėte veiklą

Karūnėlė / vidurinis mygtukas

- paspauskite, kad pakeistumėte ekranus
- laikykite nuspaukę, kad atidarytumėte pratimų parinkčių meniu

Apatinis mygtukas

- paspauskite, kad pažymėtumėte ratą
- laikykite nuspaukę, kad užrakintumėte ir atrakintumėte mygtukus
- Kai esate parinkties meniu, paspauskite, kad grįžtumėte į veiklos ekraną

2.2. Nustatymų reguliavimas

Visus laikrodžio nustatymus galite reguliuoti tiesiai laikrodyje.

Norėdami reguliuoti parametą:

1. Iš laikrodžio ciferblato laikykite nuspauštą karūnėlę, kad atidarytumėte **Settings/Nustatymus**.
2. Slinkite per nustatymų meniu braukdami aukštyn / žemyn arba pasukdami karūnėlę.



3. Pasirinkite parametą bakstelėdami parametro pavadinimą arba paspausdami karūnėlę, kai parametras paryškintas. Grįžkite atgal į meniu braukdami dešinėn, paspausdami apatinį mygtuką arba pasirinkdami **Back/Atgal**.
4. Nustatymams su reikšmių diapazonu reikšmę pakeiskite braukdami aukštyn/žemyn arba sukdami karūnėlę.
5. Jei parametruose yra tik dvi reikšmės, pvz., įjungimas arba išjungimas, pakeiskite reikšmę bakstelėdami parametą arba paspausdami karūnėlę.



2.3. Programinės įrangos atnaujinimai

Programinės įrangos naujinimai į laikrodį įtraukia svarbus patobulinimus ir naujas funkcijas. „Suunto Race“ atnaujinamas automatiškai, jei jis prijungtas prie „Suunto“ programėlės.

Kai naujinimas pasiekiamas ir laikrodis prijungtas prie „Suunto“ programėlės, programinės įrangos naujinimas bus automatiškai atsisiųstas į laikrodį. Šio atsisiuntimo būseną galima peržiūrėti „Suunto“ programėlėje.

Kai programinė įranga bus atsisiųsta į jūsų laikrodį, laikrodis atsinaujins per naktį, kol baterijos lygis yra bent 20% ir vienu metu neįrašomas joks pratimas.

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



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

2.4. Suunto programėlė

Naudodami "Suunto" programėlę galite dar labiau praturtinti savo "Suunto Race" patirtį. Susiekite laikrodį su mobiliąja programėle, kad sinchronizuotumėte veiklą, kurtumėte treniruotes, gautumėte mobiliuosius pranešimus, įžvalgas ir dar daugiau.



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

Norėdami susieti laikrodį su "Suunto" programėle:

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“ programėlę suderinamame mobiliajame įrenginyje iš „iTunes App Store“, „Google Play“ be kelių populiarių programėlių parduotuvių Kinijoje.
3. Paleiskite „Suunto“ programėlę ir įjunkite „Bluetooth“, jei jis dar neįjungtas.
4. Bakstelėkite laikrodžio piktogramą programėlės ekrano viršutiniame kairiajame kampe, tada palieskite **"PAIR/SUSIETI"**, kad susietumėte laikrodį.
5. Patikrinkite susiejimą įvesdami kodą, rodomą laikrodyje programėlėje.





PASTABA: Kai kurioms funkcijoms reikalingas interneto ryšys per "Wi-Fi" arba mobilųjį 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 nuskaitytų 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 stabilų rodmenų. Padeda trumpas kelių minučių apšilimas prieš pradėdant įrašymą.
- Odos pigmentacija ir tatuiruotės blokuoja šviesą ir užkerta kelią patikimiems optinio jutiklio rodmenims.
- Optinis jutiklis gali nesuteikti tikslų 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 rodomenis.


 **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

Iš laikrodžio ciferblato paspauskite apatinį mygtuką, kad gautumėte prieigą prie visų laikrodžio nustatymų per **Control panel/Valdymo ekraną**.

 **PATARIMAS:** *nustatymų meniu galima pasiekti tiesiogiai, jei ilgai paspausite karūnelę, kol esate laikrodžio ciferblato rodinyje.*

Jei norite greitai pasiekti tam tikrus nustatymus ir (arba) funkcijas, galite tinkinti viršutinio ir apatinio mygtukų logiką (iš ciferblato rodinio) ir sukurti nuorodas į naudingiausias nustatymus / funkcijas.

Eikite į **Control panel/Valdymo ekraną** ir pasirinkite **Customize/Derinti**, po to **Top shortcut/Viršutinės nuorodos** klavišas arba **Bottom shortcut/Apatinės nuorodos** klavišas ir pasirinkite, kokią funkciją turės viršutinis ir apatinis mygtukai ilgai paspaudus.

3.1. Mygtukų 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 galima slinkti ekrano rodiniais.

Norėdami atrakinti, dar kartą paspauskite apatinį mygtuką.

Kai neįrašinėjate pratimo, po minutės neveikimo ekranas užsirakina ir išsijungia. Norėdami suaktyvinti ekraną, paspauskite bet kurį mygtuką.


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

3.2. Automatinis ekrano ryškumas

Ekranas turi tris funkcijas, kurias galite reguliuoti: ryškumo lygį (**Brightness/Ryškusumas**), ar neaktyviame ekrane rodoma kokia nors informacija (**Always-on display/Visada įjungtas ekranas**) ir ar ekranas įsijungia pakėlus ir pasukus riešą (**Raise to wake/Pakelti, kad pabustų**).

Ekranas funkcijas galima reguliuoti iš nustatymų, esančių skiltyje **General/Bendra >> Display/Ekranas**.

- Ryškumo nustatymas nustato bendrą ekrano ryškumo intensyvumą; **Low/Žemas**, **Medium/Vidutinis** arba **High/Aukštas**.
- Parametras **Always-on display/Visada įjungtas ekranas** nustato, ar neaktyvus ekranas yra tuščias, ar rodo informaciją, pvz., laiką. Visada įjungtą ekraną galima įjungti arba išjungti:
 - **On/Įjungtas:** ekrane visą laiką rodoma tam tikra informacija.
 - **Off/Išjungtas:** kai ekranas neaktyvus, jis yra tuščias.
 - **Raise to wake/Pakelti, kad pabustų** funkcija suaktyvina ekraną, kai pakeliate riešą pažiūrėti į laikrodį. Trys **Raise to wake/Pakelti, kad pabustų** parinktys yra šios:
 - **High/Aukštas:** Riešo pakėlimas suaktyvina didelį ekrano ryškumą.
 - **Low/Žemas:** Riešo pakėlimas suaktyvina mažą ekrano ryškumą.
 - **Off/Išjungtas:** Riešo pakėlimas nieko nedaro.

 **ATSARGIAI:** *Ilgalaikis didelio ryškumo ekrano naudojimas sumažina baterijos veikimo laiką ir gali sukelti ekrano išdegimą. Venkite ilgą laiką naudoti didelį ryškumą, kad pailgintumėte ekrano naudojimo laiką.*

3.3. Tonai ir vibracija

Tonai ir vibracijos įspėjimai naudojami pranešimams, pavojaus signalams ir kitiems svarbiems įvykiams bei veiksmams.

Abu galima reguliuoti nustatymuose, esančiuose skiltyje **General/ Bendras >> Tones/ Tonai**.

Dalyje **Tones/ 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.

Perjungdami **Vibration/Vibracija** galite įjungti ir išjungti vibraciją

Dalyje **Alarm / Žadintuvas** galite pasirinkti vieną iš šių parinkčių:

4. **Vibration /Vibracija:** vibracijos įspėjimas
5. **Tones/Tonai:** garso įspėjimas
6. **Both/Abu:** ir vibracija, ir garso įspėjimas.

3.4. "Bluetooth" ryšys

"Suunto Race" naudoja "Bluetooth" technologiją, kad siųstų ir gautų informaciją iš jūsų mobiliojo įrenginio, kai susiejate laikrodį su "Suunto" programėle. Ta pati technologija taip pat naudojama suporuojant POD/ PPI (Programuojami pasirenkamieji įrenginiai) ir jutiklius.

Tačiau jei nenorite, kad laikrodis būtų matomas "Bluetooth" skaitytuvams, galite įjungti arba išjungti aptikimo nustatymą nustatymuose, esančiuose dalyje **Connectivity/Jungiamumas >> Discovery/ Aptikimas**.




"Bluetooth" taip pat galima visiškai išjungti aktyvuojant lėktuvo režimą (žr. 3.5). *Lėktuvo režimas*.

3.5. Lėktuvo režimas

Jei reikia, įjunkite lėktuvo režimą, kad išjungtumėte belaidį perdavimą. Lėktuvo režimą galite įjungti arba išjungti nustatymuose, esančiuose dalyje **Connectivity/Ryšys** arba **Control panel/Valdymo ekranas**.



 **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 / išjungti režimą **Netrukdyti**:

1. Laikrodžio ciferblate braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte **Valdymo ekraną**.
2. Slinkite žemyn iki **Netrukdyti** režimo.
3. Bakstelėkite funkcijos pavadinimą arba paspauskite karūnelę, kad įjungtumėte režimą **Do Not Disturb/Netrukdyti**.



Jei nustatėte žadintuvą, jis skamba kaip įprasta ir išjungia režimą **Netrukdyti**, nebent žadintuvą atšauksite.

3.7. Priminimas atsistoti

Reguliarus judėjimas jums yra labai naudingas. Naudodami "Suunto Race" galite suaktyvinti **Stand up/Atsistoti** priminimą, kuris primena, kad reikia šiek tiek judėti, jei sėdėjote per ilgai.

Nustatymuose pasirinkite **Activity/Veikla** ir perjunkite **Stand up reminder/Priminimas atsistoti**.

Jei buvote neaktyvūs 2 valandas iš eilės, laikrodis jums praneš ir primins atsistoti ir šiek tiek pajudėti.

3.8. Rasti mano telefoną

3.1. Galite naudoti funkciją **Find my phone/Rasti mano telefoną**, kad rastumėte savo telefoną, kai neprisimenate, kur jį palikote. Jūsų "Suunto Race" gali paskambinti į jūsų telefoną, jei jie yra prijungti. Kadangi "Suunto Race" naudoja "Bluetooth", kad prisijungtų prie jūsų telefono, telefonas turi būti "Bluetooth" veikimo zonoje, kad laikrodis galėtų jam skambinti.

Norėdami suaktyvinti funkciją **Find my phone/Rasti mano telefoną**:

1. Laikrodžio ciferblate paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte **Control panel/Valdymo ekraną**.
2. Slinkite žemyn iki **Find my phone/Rasti mano telefoną**.
3. Pradėkite skambinti telefonui bakstelėdami funkcijos pavadinimą arba paspausdami karūnelę.
4. Paspauskite apatinį mygtuką, kad nustotumėte skambinti.

3.9. Laikas ir data

Laiką ir datą galite nustatyti pradinio laikrodžio paleidimo metu. Po to jūsų laikrodis naudoja GPS laiką, kad ištaisytų bet kokį poslinkį.

Kai susiesite su "Suunto" programėle, jūsų laikrodis gaus iš mobiliųjų įrenginių atnaujintą laiką, datą, laiko juostą ir vasaros laiką.

Nustatymų skiltyje **General/Bendras >> Time/date / Laikas/data** bakstelėkite **Auto time update/Automatinis laiko atnaujinimas**, kad įjungtumėte ir išjungtumėte funkciją.

Galite rankiniu būdu koreguoti laiką ir datą nustatymuose, esančiuose skiltyje **General/Bendra >> Time/date / Laikas/data**, kur taip pat galite keisti laiko ir datos formatus.


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

3.9.1. Žadintuvas

Jūsų laikrodis turi žadintuvą, kuris gali skambėti vieną kartą arba kartotis tam tikromis dienomis. Įjunkite žadintuvą nustatymuose, esančiuose skiltyje **Alarm clock/ Žadintuvas**.

Norėdami nustatyti fiksuotą žadintuvo laiką:

1. Laikrodžio ciferblate paspauskite apatinį mygtuką, kad pasiektumėte **Control panel/Valdymo ekraną**.
2. Slinkite žemyn iki **Alarm clock/ Žadintuvas**.
3. pasirinkti **New alarm/Naujas žadintuvas**.

 **PASTABA:** Senesnius signalus galima ištrinti arba redaguoti, jei jie pasirinkti toliau pateiktame sąrašo **Naujas žadintuvas**.

4. Pasirinkite, kaip dažnai norite, kad skambėtų žadintuvas. Parinktys yra šios:

Once/Vieną kartą: žadintuvas skamba vieną kartą per kitas 24 valandas nustatyto laiku

Daily/Kasdien: žadintuvas skamba tuo pačiu metu kiekvieną savaitės dieną

Weekdays/Darbo dienomis: žadintuvas skamba tuo pačiu metu nuo pirmadienio iki penktadienio



5. 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 ir toliau skambėti, jis automatiškai pereis į snaudimo būseną po 30 sekundžių.

3.10. Kalbos ir vienetų sistema

Laikrodžio kalbą ir įrenginio sistemą galite pakeisti nustatymuose, esančiuose skiltyje **General/Bendras >> Language/Kalba**.

3.11. Laikrodžio ciferblatai

"Suunto Race" galima rinktis iš kelių laikrodžių ciferblatų – tiek skaitmeninio, tiek analoginio stiliaus.

Norėdami pakeisti laikrodžio ciferblatą:

1. Atidarykite **Customize/Derinti** nustatymuose arba **Control panel/Valdymo ekrane**.
2. Slinkite iki **Watch face/Žiūrėti ciferblatą** ir bakstelėkite meniu parinktį arba paspauskite karūnelę, kad įeitumėte.



3. Braukite aukštyn ir žemyn, kad slinktumėte per laikrodžio ciferblato peržiūras, ir bakstelėkite tą, kurį norite panaudoti.



4. Braukite aukštyn ir žemyn, kad slinktumėte per spalvų parinktis, ir bakstelėkite tą, kurią norite panaudoti.


Kiekvienas laikrodžio ciferblatas turi papildomos informacijos, pvz., datą ar dvigubą laiką. Bakstelėkite ekraną, kad perjungtumėte rodinčius.

3.12. 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*.

Įjunkite / išjunkite energijos taupymą nustatymuose, esančiuose skiltyje **General/Bendras** >> **Power saving/ Energijos taupymas** arba **Control panel/Valdymo ekranas**.




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

3.13. Modulių ir jutiklių susiejimas

Susiekite laikrodį su "Bluetooth Smart" moduliais ir jutikliais, kad įrašydami pratimą rinktumėte papildomą informaciją, pvz., važiavimo dviračiu galią.

"Suunto Race" palaiko šių tipų modulis ir jutiklius:

- Širdies ritmo
- Dviračio
- Galios
- Pėdų

 **PASTABA:** Negalite nieko susieti, jei įjungtas lėktuvo režimas. Prieš susiedami išjunkite lėktuvo režimą. (Žr. 3.5. *Lėktuvo režimas*).

Norėdami susieti modulį arba jutiklį:

1. Eikite į laikrodžio nustatymus ir pasirinkite **Connectivity/Ryšys**.
2. Pasirinkite **Pair sensor /Susieti jutiklį**, kad gautumėte jutiklių tipų sąrašą.

3. Braukite žemyn, kad pamatytumėte visą sąrašą, ir bakstelėkite jutiklio tipą, kurį norite susieti.



4. Vykdykite laikrodyje pateiktas instrukcijas, kad užbaigtumėte susiejimą (jei reikia, žiūrėkite jutiklį arba modulio vadovą), paspauskite vidurinę mygtuką, kad pereitumėte prie kito veiksmo.



Jei modulyje yra privalomi nustatymai, pvz., galios modulio alkūnės ilgis, susiejimo proceso metu būsite paraginti įvesti reikšmę.

Kai modulis arba jutiklis bus suporuotas, laikrodys jo ieškos, kai tik pasirenkate sporto režimą, kuriame naudojamas to tipo jutiklis.

Visą susietų prietaisų sąrašą laikrodyje galite pamatyti nustatymuose, esančiuose skiltyje **Connectivity/Ryšys >> Paired devices/Suporuoti įrenginiai**.

Iš šio sąrašo, jei reikia, galite pašalinti (atridi) prietaisą. Pasirinkite prietaisą, kurį norite pašalinti, ir bakstelėkite **Forget/Pamiršti**.

3.13.1. Dviračio modulio kalibravimas

Dviračių moduliams laikrodyje turite nustatyti rato apskritimo ilgį. Apskritimo ilgis turi būti milimetrais ir tai daroma kaip kalibravimo žingsnis. Jei keičiate dviračio ratus (su nauju apskritimo ilgiu), reikia pakeisti ir rato apskritimo ilgio nustatymą laikrodyje.

Norėdami pakeisti rato apskritimo ilgį:

1. Nustatymuose eikite į **Connectivity/Ryšys >> Paired devices/Suporuoti prietaisai**.
2. Pasirinkite **Bike POD/Dviračio modulis**.
3. Pasirinkite naują rato apskritimo ilgį.

3.13.2. Pėdų modulio kalibravimas

Kai susiejate pėdų modulį, laikrodys automatiškai sukalibruoja modulį naudodamas GPS.

Rekomenduojame naudoti automatinį kalibravimą, tačiau, jei reikia, galite jį išjungti modulio

nustatymuose, esančiuose skiltyje **Connectivity/Ryšys >> Paired devices/Susieti įrenginiai**.

Pirmajam kalibravimui su GPS turėtumėte pasirinkti sportinį režimą, kuriame naudojamas pėdų modulis, o GPS tikslumas nustatytas kaip **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 laikrodys automatiškai iš naujo sukalibruoja pėdų modulį pagal poreikį, kai tik pasiekiamas GPS greitis.

3.13.3. Galios modulio kalibravimas

Norėdami naudoti galios modulį (galios matuoklį), kalibravimą turite pradėti naudodami laikrodžio sportinio režimo parinktį.

Norėdami sukalibruoti galios modulį:

1. Susiekite galios modulį su laikrodžiu, jei to dar nepadarėte.
2. Pasirinkite sporto režimą, kuris naudoja galios modulį, tada atidarykite režimo parinktį.
3. Pasirinkite **Calibrate power POD/Kalibruoti galios modulį** ir vykdykite laikrodyje pateikiamas instrukcijas.

Retkarčiais turėtumėte iš naujo sukalibruoti galios modulį.

3.14. Žibintuvėlis

Jūsų "Suunto Race" turi ypač ryškų foninį apšvietimą, kurį galite naudoti kaip žibintuvėlį.

Norėdami suaktyvinti žibintuvėlį, braukite aukštyn nuo laikrodžio ciferblato arba slinkite žemyn su karūnėle ir pasirinkite **Control panel/Valdymo ekranas**. Slinkite iki **Flashlight/Žibintuvėlis** ir įjunkite jį bakstelėdami arba paspausdami karūnėlę.

Norėdami išjungti žibintuvėlį, paspauskite karūnėlę arba braukite dešinėn.

3.15. Signalai

Laikrodžio meniu **Alarms/Žadintuvai** skytyje **Settings/Nustatymai** galite nustatyti skirtingus prisitaikančius signalų tipus.

Galite nustatyti signalą saulėtekiui ir saulėlydžiui, taip pat audros pavojaus signalą. Žr. 3.15.1. *Saulėtekio ir saulėlydžio signalai* ir 3.15.2. *Audros pavojaus signalai*.

3.15.1. Saulėtekio ir saulėlydžio signalai

Saulėtekio / saulėlydžio signalai jūsų "Suunto Race" yra prisitaikančiais signalais, atsižvelgiant į jūsų buvimo vietą. Užuoat nustatę fiksuotą laiką, nustatote žadintuvą, prieš kiek laiko norite būti įspėti iki tikrojo saulėtekio ar saulėlydžio.

Saulėtekio ir saulėlydžio laikas nustatomas naudojant GPS, todėl jūsų laikrodis remiasi GPS duomenimis, gautais paskutinį kartą, kai naudojote GPS.

Norėdami nustatyti saulėlydžio / saulėtekio žadintuvus:

1. Laikrodžio ciferblate laikykite nuspaustą karūnėlę, kad patektumėte į **Settings/Nustatymus**.
2. Slinkite iki **Alarms/Žadintuvai** ir įeikite į meniu bakstelėdami jo pavadinimą arba paspausdami vidurinį mygtuką.
3. Slinkite iki žadintuvo, kurį norite nustatyti, ir pasirinkite jį bakstelėdami jo pavadinimą arba paspausdami karūnėlę.




4. Nustatykite norimas valandas ir minutes prieš saulėtekį / saulėlydį slinkdami aukštyn ir žemyn su karūnėle arba braukdami aukštyn ir žemyn ekrane ir patvirtindami viduriniu mygtuku.



5. Paspauskite vidurinį mygtuką, kad patvirtintumėte ir išeitumėte.

 **PATARIMAS:** Taip pat yra laikrodžio ciferblatas, rodantis saulėtekio ir saulėlydžio laiką.

 **PASTABA:** Saulėtekio ir saulėlydžio laikams ir žadintuvams reikia GPS nustatymo. Laikas yra tuščias, kol nebus gauti GPS duomenys.

3.15.2. Audros pavojaus signalai

Reikšmingas barometrinio slėgio kritimas paprastai reiškia, kad artėja audra ir jūs turėtumėte pasislėpti. Kai audros signalas yra aktyvus, "Suunto Race" skamba pavojaus signalu ir rodo audros simbolį, kai slėgis per 3 valandas nukrenta 4 hPa (20,32 cmHg) ar daugiau.

Norėdami įjungti audros signalą:

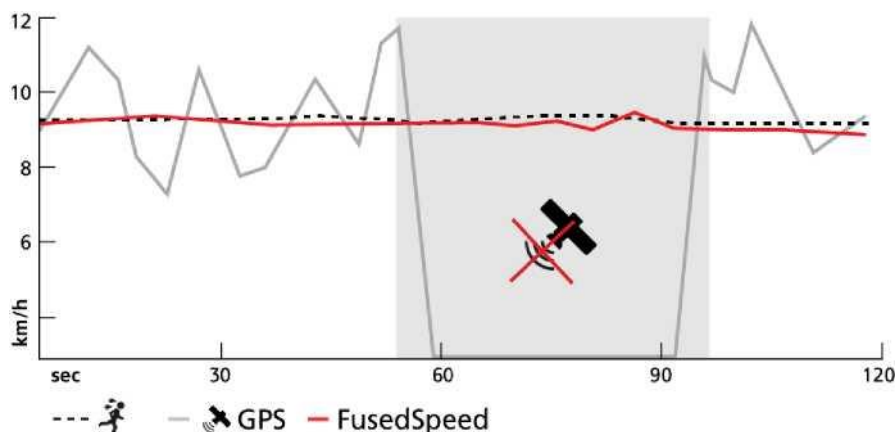
1. Laikrodžio ciferblate laikykite nuspauštą karūnėlę, kad patektumėte į **Settings/Nustatymus**.
2. Slinkite iki **Alarms/Žadintuvai** ir įjunkite / išjunkite jį bakstelėdami jo pavadinimą arba paspausdami karūnėlę.
3. Slinkite iki **Storm alarm/Audros pavojaus signalas** ir įjunkite / išjunkite jį bakstelėdami jo pavadinimą arba paspausdami karūnėlę.

Kai pasigirsta audros pavojaus signalas, paspaudus bet kurį mygtuką pavojaus signalas nutraukiamas. Jei nepaspaudžiamas joks mygtukas, pavojaus signalas trunka vieną minutę. Audros simbolis lieka ekrane, kol oro sąlygos stabilizuojasi (slėgio kritimas sulėtėja).

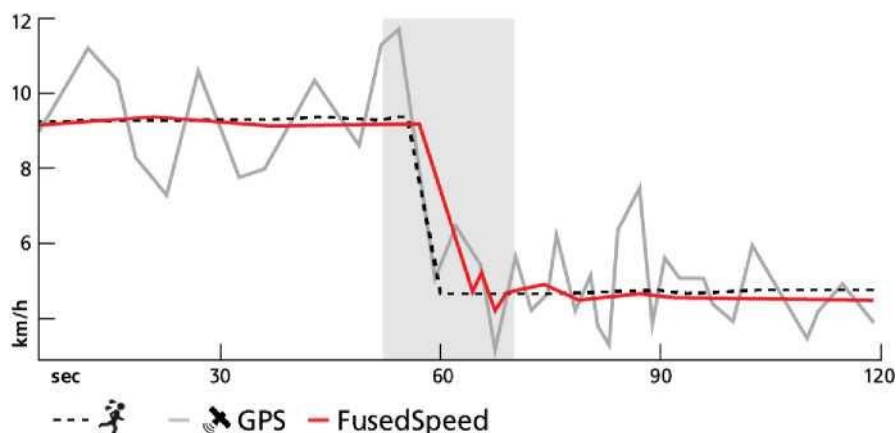


3.16. „FusedSpeed“™

„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 naudingiausias, kai treniruotės metu reikia labai greitai reaguojančių greičio rodmenų, pavyzdžiui, bėgant nelygiu reljefu ar per intervalines treniruotes. Laikinais praradus GPS signalą, "Suunto Race" gali toliau rodyti tikslius greičio rodmenis GPS kalibruoto akcelerometro pagalba.



PATARIMAS: Norėdami gauti tiksliausius rodmenis naudodami „FusedSpeed“, tik trumpai žvilgtelėkite į laikrodį, kai to reikia. Laikrodį laikydami priešais save ir jo nejudindami sumažinate tikslumą.

„FusedSpeed“ automatiškai įjungiamas bėgimui ir kitoms panašioms veikloms, tokioms kaip orientavimosi sportas, grindų kamuolys ir futbolas.

3.17. „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 „FusedAlti“ atliekant pratimus, kuriuose naudojamas GPS, ir navigacijos metu. Išjungus GPS, aukštis matuojamas barometrinio jutikliu.

3.18. Aukštimitis

"Suunto Race" aukščiui matuoti naudoja barometrinį slėgį. Norėdami gauti tikslius rodmenis, turite apibrėžti aukščio atskaitos tašką. Tai gali būti jūsų dabartinis aukštis, jei žinote tikslią reikšmę. Taip pat galite naudoti „FusedAlti“ (žr. 3.17. „FusedAlti“™), kad automatiškai nustatytumėte atskaitos tašką.

Nustatykite atskaitos tašką nustatymuose, esančiuose dalyje **Alti & baro/Aukštimitis ir barometras**.



3.19. Pozicijos formatai

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

Pozicijos formatą galite pakeisti laikrodžio nustatymuose, esančiuose skiltyje **Navigation/Navigacija** >> **Position format/Pozicijos formatas**.

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


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

Kiti galimi bendrieji pozicijų formatai:

- UTM (Universalusis skersinis Merkatorius) suteikia dvimatį horizontalios padėties pristatymą.
- MGRS (karinė tinklelio nuorodų sistema) yra UTM plėtinys, kurį sudaro tinklelio zonos žymuo, 100 000 kv. metrų identifikatorius ir skaitmeninis vietovės žymuo.

"Suunto Race" taip pat palaiko šiuos vietinius pozicijų formatus:

- BNG (britų)
- ETRS-TM35FIN (suomių)
- KKJ (suomių)
- IG (airių)
- RT90 (švedų)
- SWEREF 99 TM (švedų)
- CH1903 (šveicarų)
- UTM NAD27 (Aliaskos)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Naujosios Zelandijos)

 **PASTABA:** Kai kurių pozicijų 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 buvimo vietos koordinatės negali būti rodomos laikrodyje.

3.20. Prietaiso informacija

Išsamią informaciją apie savo laikrodžio programinę ir aparatinę įrangą galite patikrinti nustatymuose, esančiuose skiltyje **General/Bendras** >> **About/Apiė**.

3.21. Laikrodžio nustatymas iš naujo

Visi "Suunto" laikrodžiai turi dviejų tipų atstatymą, kad būtų galima išspręsti skirtingas problemas:


- pirmasis, **Soft rveset/Minkštasis atstatymas**, taip pat žinomas kaip **Restart/Paleidimas iš naujo**.
- antrasis, **Hard reset/Kietasis atstatymas**, taip pat žinomas kaip gamyklinių parametrų atkūrimas.

Minkštasis atstatymas (paleidimas iš naujo):

Laikrodžio paleidimas iš naujo gali padėti šiose situacijose:

- Įrenginys nereaguoja į jokių mygtukų paspaudimus, bakstelėjimus ar perbraukimus (jutiklinis ekranas neveikia).
- ekranas yra užšaldytas arba tuščias.
- nėra vibracijos, pvz., mygtuko paspaudimo metu.

- laikrodžio funkcijos neveikia taip, kaip tikėtasi, pvz., laikrodis nefiksuoja jūsų širdies ritmo (optinio širdies ritmo šviesos diodai nemirksi), kompasas neužbaigia kalibravimo proceso ir pan.
- žingsnių skaitiklis visiškai neskaičiuoja jūsų kasdienių žingsnių (atkreipkite dėmesį, kad įrašyti žingsniai programoje gali būti rodomi su vėlavimu).

 **PASTABA:** *Paleidimas iš naujo užbaigs ir išsaugos visus aktyvius pratimus. Įprastomis aplinkybėmis pratybų duomenys nebus prarasti. Retais atvejais minkštas atstatymas gali sukelti atminties sugadinimo problemų.*

Paspauskite ir 12 sekundžių palaikykite viršutinį mygtuką ir atleiskite, kad atliktumėte minkštą atstatymą.

Yra konkrečių aplinkybių, kuriomis minkštasis atstatymas gali neišspręsti problemos ir gali būti atliekamas antrojo tipo atstatymas. Jei tai, kas išdėstyta pirmiau, nepadėjo išspręsti problemos, kurią siekėte išspręsti, kietasis atstatymas gali padėti.


Kietasis atstatymas (gamyklinių parametrų atkūrimas):


Atkūrus gamyklinius nustatymus laikrodis atkurs numatytąsias reikšmes. Jis ištrins visus duomenis iš jūsų laikrodžio, įskaitant pratimų duomenis, asmeninius duomenis ir nustatymus, kurie nebuvo sinchronizuoti su "Suunto" programėle. Po kietojo atstatymo turite atlikti pradinę "Suunto" laikrodžio sąranką.

Atkurti gamyklinius laikrodžio nustatymus galima šiose situacijose:

- "Suunto" klientų aptarnavimo tarnybos atstovas paprašė jūsų tai padaryti atliekant trikčių šalinimo procedūrą.
- Minkštas atstatymas neišsprendė problemos.
- Jūsų įrenginio baterijos veikimo laikas žymiai sutrumpėja.
- Įrenginys neprisijungia prie GPS ir kiti trikčių šalinimo būdai nepadėjo.
- Įrenginyje yra ryšio su "Bluetooth" įrenginiais (pvz., "Smart Sensor" arba mobilioji programa) problemų, o kiti trikčių šalinimo būdai nepadėjo.

Gamykliniai laikrodžio nustatymai atkuriami naudojant laikrodžio **Settings/Nustatymus**. Pasirinkite **General/Bendras** ir slinkite žemyn iki **Reset settings/Atstatyti nustatymus**. Visi laikrodžio duomenys bus ištrinti nustatant iš naujo. Pradėkite atstatymą pasirinkdami **Reset/Gamyklinių parametrų atkūrimas**.

 **PASTABA:** *Atkūrus gamyklinius nustatymus ištrinama ankstesnė susiejimo informacija, kurią galėjo turėti jūsų laikrodis. Jei norite vėl pradėti susiejimo procesą su "Suunto" programėle, rekomenduojame ištrinti ankstesnį susiejimą iš "Suunto" programėlės ir telefono "Bluetooth" – skiltyje **Paired devices/Susieti įrenginiai**.*

 **PASTABA:** *Abu pateikti scenarijai turi būti vykdomi tik kritiniais atvejais. Jūs neturėtumėte jų reguliariai atlikti. Jei kokia nors problema išlieka, rekomenduojame susisiekti su mūsų klientų aptarnavimo tarnyba arba nusiųsti laikrodį į vieną iš įgaliotų techninės priežiūros centrų.*

4. Pratybų įrašymas

In addition to 24/7 activity monitoring, you can use your watch to record your training sessions or other activities to get detailed feedback and follow your progress.

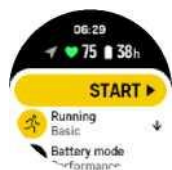
Norėdami įrašyti pratimą:

1. Uždėkite širdies ritmo jutiklį (pasirinktinai).
2. Perbraukite laikrodžio ciferblatą žemyn arba pasukite karūnelę.
3. Slinkdami aukštyn raskite norimą naudoti sporto režimą ir pasirinkite jį paspausdami karūnelę.
4. Skirtingi sporto režimai turi skirtingas parinktis, braukite aukštyn arba pasukite karūnelę, kad slinktumėte per juos, ir sureguliuokite juos paspausdami karūnelę.
5. Virš pradžios indikatorius rodomas piktogramų rinkinys, atsižvelgiant į tai, ką naudojate su sporto režimu (pvz., širdies ritmas ir prijungtas GPS):
 - Rodyklės piktograma (prijungtas GPS) paieškos metu mirksi pilkai, o radus signalą tampa žalia.
 - Širdies piktograma (širdies ritmas) paieškos metu mirksi pilkai, o radus signalą ji 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 modulį, ir ji tampa žalia, kai randamas modulio signalas.

Taip pat matomas baterijos įvertinimas, 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 susietas (žr. 3.13. *Modulių ir jutiklių susiejimas*), ir bandykite dar kartą.

Rekomenduojame palaukti, kol kiekviena piktograma taps žalia, prieš pradėdami pratimą, kad gautumėte tikslesnius duomenis. Pradėkite įrašymą pasirinkdami **Start/Pradėti**.



Pradėjus įrašymą, pasirinktas širdies ritmo šaltinis užrakinamas ir negali būti pakeistas vykstančios treniruotės metu.

6. Įrašydami galite perjungti ekranus paspausdami karūnelę.
7. Paspauskite viršutinį mygtuką, kad pristabdytumėte įrašymą. Sustabdykite ir įrašykite pasirinkdami **End/Baigti**.



 **PASTABA:** Taip pat galima ištrinti pratimų žurnalą pasirinkus **Discard/Atsisakyti**.

Sustabdžius įrašymą, jūsų klausia, kaip jautėtės. Galite atsakyti į klausimą arba jį praleisti (žr. 4.11. *Savijauta*). Kitame ekrane rodoma veiklos, kurią galite naršyti naudodami jutiklinį ekraną arba pasukdami karūnelę, suvestinė.

Jei padarėte įrašą, kurio nenorite išsaugoti, žurnalo įrašą galite ištrinti slinkdami į santraukos apačią ir bakstelėdami mygtuką **Delete/Ištrinti**. Taip pat galite ištrinti įrašus tokiu pat būdu iš žurnalo.



4.1. Sporto režimai

Jūsų laikrodyje yra daugybė iš anksto nustatytų sporto režimų. Režimai skirti konkrečiai veiklai ir tikslams, nuo atsitiktinio pasivaikščiojimo lauke iki triatlono lenktynių.

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

Kiekvienas sporto režimas turi unikalų ekranų rinkinį, kuriame rodomi skirtingi duomenys, atsižvelgiant į pasirinktą sporto režimą. Galite redaguoti ir pritaikyti laikrodžio ekrane rodomus duomenis treniruočių metu su "Suunto" programėle.

Sužinokite, kaip pritaikyti sporto režimus "Suunto" programėlėje (*Android arba iOS*).

4.2. Naršymas treniruotės metu

Galite naršyti maršrute arba į lankytiną vietą (LV), kol įrašote pratimą.

Jūsų naudojamame sporto režime turi būti įjungtas GPS, kad būtų galima pasiekti navigacijos parinktį. Jei sporto režimo GPS tikslumas yra **OK/Normalus** arba **Good/Geras**, pasirinkus maršrutą ar LV, GPS tikslumas pakeičiamas į **Best/Geriausias**.

Norėdami naršyti pratybų metu:

1. Sukurkite maršrutą arba LV "Suunto" programėlėje ir sinchronizuokite laikrodį, jei to dar nepadarėte.
2. Pasirinkite sporto režimą, kuris naudoja GPS.
3. Slinkite žemyn ir pasirinkite **Navigation/Navigacija**.
4. Braukite aukštyn ir žemyn arba naudokite karūnelę, kad pasirinktumėte naršymo parinktį, ir paspauskite karūnelę.
5. Pasirinkite maršrutą arba LV, kurią norite naršyti, ir paspauskite karūnelę. Tada paspauskite viršutinį mygtuką, kad pradėtumėte naršyti.
6. Slinkite aukštyn iki pradžios rodinio ir pradėkite įrašymą kaip įprasta.

Vykdydami pratimus braukite dešinėn arba paspauskite karūnelę, kad slinktumėte iki navigacijos ekrano, kuriame matysite pasirinktą maršrutą arba LV. Daugiau informacijos navigacijos ekrane pateikta 5.5.2 punkte. *Navigacija į lankytiną vietą* ir 5.4. *Maršrutai*.

Šiame ekrane galite braukti aukštyn, kad atidarytumėte naršymo parinktį. Iš naršymo parinkčių galite, pavyzdžiui, pasirinkti kitą maršrutą arba LV, patikrinti dabartinės vietos koordinatas, taip pat baigti navigaciją pasirinkdami **Breadcrumb/Duonos trupiniai**.

4.2.1. Rasti kelią atgal

Jei įrašydami veiklą naudojate GPS, "Suunto Race" automatiškai išsaugo jūsų pratimo pradžios tašką. Su **Find back/Rasti kelią atgal** "Suunto Race" gali padėti jums grįžti tiesiai į pradinį tašką.

Norėdami pradėti **Find back/Rasti kelią atgal**:

1. Pradėkite pratimą su GPS.
2. Spauskite karūnėlę, kol pasieksite navigacijos ekraną.
3. Paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte nuorodų meniu.
4. Slinkite iki **Find back/Rasti kelią atgal** ir bakstelėkite ekraną arba paspauskite vidurinį mygtuką, kad pasirinktumėte.

Navigacijos nurodymai rodomi navigacijos ekrane.



4.2.2. Prisirišti prie maršruto

Miesto aplinkoje GPS gali būti sunku teisingai jus sekti. Jei pasirenkate vieną iš anksto nustatytų maršrutų ir einate tuo maršrutu, laikrodžio GPS naudojamas tik tam, kad surastumėte, kur esate iš anksto nustatytame maršrute, o ne iš tikrųjų sukurtumėte trasą iš bėgimo. Įrašyta trasa bus identiška bėgimui naudojamam maršrutui.



Norėdami naudoti **Snap to route/Prisirišti prie maršruto** pratybų metu:

1. Sukurkite maršrutą "Suunto" programėlėje 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 maršrutą, kurį norite naudoti, ir paspauskite vidurinį mygtuką.

Pradėkite treniruotis kaip įprasta ir laikykitės pasirinkto maršruto.

4.3. Tikslų naudojimas sportuojant

Sportuojant su "Suunto Race" galima nustatyti skirtingus tikslus.

Jei pasirinktame sporto režime yra tikslų, prieš pradėdami įrašymą galite juos sureguliuoti braukdami aukštyn arba pasukdami karūnėlę.



Norėdami treniruotis su bendru tikslu:

1. Prieš pradėdami pratimo įrašymą, braukite aukštyn arba pasukite karūnelę ir pasirinkite **Target/Tikslas**.
2. Pasirinkite **Duration/Trukmė** arba **Distance/Atstumas**.
3. Pasirinkite tikslą.
4. Slinkite aukštyn ir pradėkite pratimą.

Kai yra įjungti bendrieji tikslai, tikslo matuoklis matomas kiekviename duomenų ekrane, kuris rodo jūsų pažangą.



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

Norėdami sportuoti su intensyvumo tikslu:

1. Prieš pradėdami pratimo įrašymą, braukite aukštyn arba pasukite karūnelę ir pasirinkite **Intensity zones/Intensyvumo zonos**.
2. Pasirinkite **ŠR zones/ŠR zonas**, **Pace zones/Tempo zonas** arba **Power zones/Galios zonas**. (Parinktys priklauso nuo pasirinkto sporto režimo ir nuo to, ar turite galios modulį, susietą su laikrodžiu).
3. Pasirinkite tikslinę zoną.
4. Slinkite aukštyn ir pradėkite pratimą.


4.4. Baterijos energijos valdymas

Jūsų "Suunto Race" turi baterijos energijos valdymo sistemą, kuri naudoja išmanią baterijos technologiją, padedančią užtikrinti, kad jūsų laikrodis neišsikrautų, kai to labiausiai reikia.

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



Yra keturi iš anksto nustatyti baterijos režimai: **Performance/Našumas** (numatytasis), **Endurance/Patvarumas**, **Ultra** ir **Tour/Kelionė**. Pakeitus šiuos režimus, pasikeis ne tik baterijos tarnavimo laikas, bet ir laikrodžio veikimas.

 **PASTABA:** Pagal numatytuosius nustatymus kelionės režimas išjungia visą ŠR stebėjimą (tiek riešą, tiek krūtinę).

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



Baterijos pranešimai

Be baterijos režimų, laikrodis naudoja išmaniuosius priminimus, kurie padeda užtikrinti, kad baterijos veikimo laikas būtų pakankamas kitam žygiui. Kai kurie priminimai yra įspėjamieji, remiantis, pavyzdžiui, jūsų veiklos istorija. Taip pat gausite pranešimą, pavyzdžiui, kai laikrodis pastebės, kad įrašant veiklą senka baterija. Jis automatiškai pasiūlys pakeisti baterijos režimą į kitą.

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



ATSARGIAI: Įkraudami "Suunto Race" naudokite tik pateiktą įkrovimo laidą.

4.5. Multisporto pratimai

Jūsų "Suunto Race" turi iš anksto nustatytus triatlono sporto režimus, kuriuos galite naudoti norėdami stebėti savo triatlono pratimus ir lenktynes, tačiau jei jums reikia sekti kitą multisporto veiklą, galite lengvai tai padaryti tiesiai iš laikrodžio.

Norėdami naudoti multisporto pratimus:

1. Pasirinkite sporto režimą, kurį norite naudoti pirmajam multisporto pratimui.
2. Pradėkite įrašyti pratimą kaip įprasta.
3. Paspauskite ir dvi sekundes palaikykite viršutinį mygtuką, kad patektumėte į multisporto meniu.
4. Pasirinkite kitą norimą naudoti sporto režimą ir paspauskite vidurinį mygtuką.
5. Įrašymas naujuoju sporto režimu prasidės iš karto.



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

4.6. Nardymas su vamzdeliu ir plaukiojimas su undinių uodegomis

Savo "Suunto Race" galite naudoti nardymui su vamzdeliu ir plaukiojimui su undinių uodegomis (snorkelingu ir mermaidingu). Šios dvi veiklos yra įprasti sporto režimai ir pasirenkamos kaip ir bet kuris kitas sporto režimas, žr. 4. *Pratimo įrašymas*.

"Suunto Race" gali išmatuoti gylį iki 10 m. Tačiau jis yra atsparus vandeniui iki 100 m pagal ISO 22810.

Šie sporto režimai turi keturis pratimų ekranus, kuriuose pagrindinis dėmesys skiriamas su nardymu susijusiems duomenims. Keturi pratimų ekranai yra šie:

Paviršius



Navigacija



Nardymo sesija



Povandeninis režimas



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


Numatytasis **Snorkeling/Nardymas su vamzdeliu** ir **Mermaiding/Plaukiojimas su undinių uodegomis** rodinys yra **Surface/Paviršiaus** rodinys. Įrašydami pratimą galite naršyti tarp skirtingų vaizdų paspausdami vidurinę mygtuką.


"Suunto Race" automatiškai persijungia tarp paviršinės ir nardymo būsenos. Jei esate daugiau nei 1 m giliau paviršiaus, povandeninis vaizdas suaktyvinamas.

Naudojant **Snorkeling/Nardymo su vamzdeliu** režimą, laikrodis atstumui apskaičiuoti remiasi GPS. Nes GPS signalai nesklinda po vandeniu, todėl laikrodį reikia periodiškai ištraukti iš vandens, kad būtų galima nustatyti GPS signalą.

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

- Synchronizuoti laikrodį su "Suunto" programėle prieš pradėdami nardyti, kad optimizuotumėte GPS su naujausiais palydovo orbitos duomenimis.
- Pasirinkę nardymo režimą, prieš pradėdami veiklą palaukti bent tris minutes sausumoje. Tai suteikia GPS laiko nustatyti tvirtą padėtį.

 **PATARIMAS:** Nardant rekomenduojame rankas laikyti ant apatinės nugaros dalies, kad galėtumėte efektyviai judėti vandenyje ir optimaliai išmatuoti atstumą.

 **ĮSPĖJIMAS:** "Suunto Race" nėra skirtas sertifikuotiems nardytojams. Pramoginis nardymas gali atskleisti narui gylį ir sąlygas, kurios paprastai padidina dekompresijos ligos (DCS) riziką ir klaidas, kurios gali sukelti rimtus sužalojimus ar mirtį. Apmokyti narai visada turėtų naudoti nardymo kompiuterį, sukurtą nardymo tikslais.

4.7. Plaukimas

Savo "Suunto Race" galite naudoti plaukimui baseinuose ar atviraime vandenyje.

Kai naudojate baseino plaukimo sporto režimą, laikrodis remiasi baseino ilgiu, kad nustatytų atstumą. Prieš pradėdami plaukti, galite pakeisti baseino ilgį pagal sporto režimo parinktis.

Plaukimas atvira vandenyje priklauso nuo GPS, kad būtų galima apskaičiuoti atstumą. Nes GPS signalai nesklinda po vandeniu, todėl laikrodį reikia periodiškai ištraukti iš vandens, kad būtų galima nustatyti GPS signalą.

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

- Sinchronizuoti laikrodį su "Suunto" programėle prieš pradėdami nardyti, kad optimizuotumėte GPS su naujausiais palydovo orbitos duomenimis.
- Pasirinkę plaukimo atvira vandenyje sporto režimą ir gavę GPS signalą, palaukite bent tris minutes prieš pradėdami plaukti. Tai suteikia GPS laiko nustatyti tvirtą padėtį.

4.8. Intervalinės treniruotės

Intervalinės treniruotės yra įprasta treniruotė forma, susidedanti iš pasikartojančių aukšto ir mažo intensyvumo pastangų rinkinių. Naudodami "Suunto Race" laikrodyje galite apibrėžti savo intervalines treniruotes kiekvienam sporto režimui.

Apibrėždami intervalus, turite nustatyti keturis elementus:

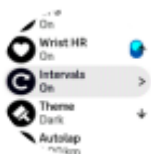
- Intervalai: įjungimas / išjungimas, leidžiantis treniuotis intervalais. Kai tai įjungiate, prie jūsų sporto režimo pridamas intervalinės treniruotės ekranas.
- Pasikartojimai: intervalų skaičius + atkūrimo rinkiniai, kuriuos norite atlikti.
- Intervalas: jūsų didelio intensyvumo intervalo trukmė, atsižvelgiant į atstumą ar trukmę.
- Atsigavimas: jūsų poilsio laikotarpio tarp intervalų trukmė, atsižvelgiant į atstumą arba trukmę.

Atminkite, kad jei intervalams apibrėžti naudojate atstumą, turite būti sporto režime, kuris matuoja atstumą. Matavimas gali būti pagrįstas GPS arba, pavyzdžiui, iš pėdų ar dviračio modulio.

 **PASTABA:** Jei naudojate intervalus, you cannot activate navigation.

Norėdami treniuotis su intervalais:


1. Prieš pradėdami pratimo įrašymą, braukite aukštyn arba pasukite karūnelę, kad slinktumėte žemyn iki **Intervals/Intervalai**, ir bakstelėkite nustatymą arba paspauskite karūnelę.



2. Įjunkite intervalus ir sureguliuokite aukščiau aprašytus nustatymus.
3. Slinkite atgal į pradžios rodinį ir pradėkite pratimą kaip įprasta.
4. Braukite kairėn arba paspauskite karūnelę, kol pasieksite intervalų ekraną, ir paspauskite viršutinį mygtuką, kai būsite pasirengę pradėti intervalinę treniruotę.



5. Jei norite sustabdyti intervalines treniruotes dar nebaigę visų pakartojimų, laikykite nuspaustą karūnelę, kad atidarytumėte sporto režimo parinktis ir išjungtumėte **Intervals/Intervalus**.

 **PASTABA:** Kol esate intervalų ekrane, mygtukai veikia kaip įprasta, pavyzdžiui, paspaudus viršutinį mygtuką pristabdomas pratimo įrašymas, o ne tik intervalinė treniruotė.

Sustabdžius pratimų įrašymą, intervalinės treniruotės automatiškai išjungiamos tam sporto režimui. Tačiau kiti nustatymai yra palaikomi, kad galėtumėte lengvai pradėti tą pačią treniruotę kitą kartą naudodami sporto režimą.

4.9. Autopauzė

Autopauzė pristabdo pratimo įrašymą, kai greitis yra mažesnis nei 2 km/h. Kai greitis padidėja iki daugiau nei 3 km/h, įrašymas tęsiamas automatiškai.

Prieš pradėdami pratimų įrašymą, galite įjungti / išjungti kiekvieno sporto režimo autopauzė laikrodžio pradžios pratimų rodinyje.

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



Galite leisti įrašymą atnaujinti automatiškai, kai vėl pradėsite judėti, arba rankiniu būdu tęsti iš iššokančiojo ekrano paspausdami viršutinį mygtuką.

4.10. Balso grįžtamasis ryšys

Pratybų metu galite gauti grįžtamąjį ryšį balsu su vertinga informacija. Grįžtamasis ryšys gali padėti sekti pažangą ir suteikti naudingų rodyklių, atsižvelgiant į pasirinktas grįžtamojo ryšio parinktis. Balso grįžtamasis ryšys gaunamas iš jūsų telefono, todėl laikrodis turi būti susietas su "Suunto" programėle.

Norėdami suaktyvinti balso grįžtamąjį ryšį prieš pratimą:

1. Prieš pradėdami pratimą, slinkite žemyn ir pasirinkite **Voice feedback/Balso grįžtamasis ryšys**.
2. Įjunkite **Voice feedback from app/Balso grįžtamasis ryšys iš programėlės**.
3. Slinkite žemyn ir pasirinkite, kurį balso grįžtamąjį ryšį norite suaktyvinti, įjungdami / išjungdami jungiklius.
4. Grįžkite atgal ir pradėkite treniruotę kaip įprastai.

Dabar jūsų telefonas pateiks įvairius balso atsiliepimus pratybų metu, priklausomai nuo to, kurį balso grįžtamąjį ryšį suaktyvinote.

Norėdami suaktyvinti balso grįžtamąjį ryšį pratimo metu:

1. Paspauskite viršutinį mygtuką, kad pristabdytumėte pratimą.
2. Pasirinkite **Options/Parinktys**.
3. Slinkite žemyn ir pasirinkite **Voice feedback/Balso grįžtamasis ryšys**.
4. Įjunkite **Voice feedback from app/Balso grįžtamasis ryšys iš programėlės**.
5. Slinkite žemyn ir pasirinkite, kurį balso grįžtamąjį ryšį norite suaktyvinti, įjungdami / išjungdami jungiklius.
6. Grįžkite atgal ir atnaujinkite pratimą.

4.11. Savijauta

Jei treniruojatės reguliariai, jūsų bendros fizinės būklės stebėjimas po kiekvieno užsiėmimo yra svarbus rodiklis. Instruktorius ar asmeninis treneris taip pat gali naudoti jūsų savijautos tendenciją, kad galėtų stebėti jūsų pažangą laikui bėgant.

Galima rinktis iš penkių savijautos laipsnių:

- **Menka**
- **Vidutinė**
- **Gera**
- **Labai gera**
- **Puiki**

Ką tiksliai reiškia šios sąvokos, turite nuspręsti jūs (ir jūsų treneris). Svarbu, kad jas naudotumėte nuosekliai.

Kiekvienos treniruotės metu galite įrašyti laikrodyje, kaip jautėtės, iškart po to, kai sustabdėte įrašymą, atsakydami į klausimą **How was it? / Kaip tai buvo?**



Galite praleisti atsakymą į klausimą paspausdami vidurinį mygtuką.

4.12. Intensyvumo zonos

Treniruočių intensyvumo zonų naudojimas padeda nukreipti jūsų kūno rengybos vystymąsi. Kiekviena intensyvumo zona skirtingai apkrauna jūsų kūną, o tai daro skirtingą poveikį jūsų fiziniam pasirengimui. Yra penkios skirtingos zonos, sunumeruotos nuo 1 (žemiausia) iki 5 (didžiausia), apibrėžiamos kaip procentiniai intervalai pagal jūsų maksimalų širdies ritmą (maksimalus ŠR), tempą ar galią.

Svarbu treniuotis turint omenyje intensyvumą ir suprasti, kaip tas intensyvumas turėtų jaustis. Ir nepamirškite, nepaisant planuojamų treniruočių, kad prieš pratimą visada turėtumėte skirti laiko apšilimui.

Penkios skirtingos intensyvumo zonos, naudojamos "Suunto Race", yra šios:

1 zona: Lengva

Treniuotis 1 zonoje jūsų kūnui yra gana lengva. Kai kalbama apie fitneso treniuotes, toks mažas intensyvumas yra reikšmingas daugiausia atstatomajai treniuotei ir pagrindiniam fiziniam pasirengimui gerinti, kai tik pradėsite sportuoti arba po ilgos pertraukos. Kasdieniai pratimai - vaikščiojimas, laipiojimas laiptais, važiavimas dviračiu į darbą ir kt. - paprastai atliekama šioje intensyvumo zonoje.

2 zona: Vidutinio sunkumo

Treniuotė 2 zonoje efektyviai pagerina jūsų pagrindinį fizinio pasirengimo lygį. Sportuoti tokiu intensyvumu atrodo lengva, tačiau ilgos trukmės treniuotės gali turėti labai didelį treniruočių efektą. Didžioji dalis sistemos treniruočių turėtų būti atliekamos šioje zonoje. Pagrindinio kūno rengybos gerinimas sukuria pagrindą kitiems pratimams ir paruošia jūsų sistemą energingesnei veiklai. Ilgos trukmės treniuotės šioje zonoje sunaudoja daug energijos, ypač iš jūsų kūno sukauptų riebalų.

3 zona: Sunki

Treniruotė 3 zonoje tampa gana energinga ir jaučiasi gana sunkiai. Tai pagerins jūsų gebėjimą greitai ir ekonomiškai judėti. Šioje zonoje jūsų sistemoje pradeda formotis pieno rūgštis, tačiau jūsų kūnas vis tiek sugeba ją visiškai išplauti. Tokiu intensyvumu turėtumėte treniruotis ne daugiau kaip porą kartų per savaitę, nes tai sukelia jūsų kūnui daug streso.

4 zona: Labai sunki

Pratimai 4 zonoje paruoš jūsų sistemą varžybų tipo renginiams ir dideliam greičiui. Treniruotės šioje zonoje gali būti atliekamos pastoviu greičiu arba kaip intervalinės treniruotės (trumpesnių treniruočių fazių deriniai su pertraukomis). Didelio intensyvumo treniruotės greitai ir efektyviai gerina jūsų fizinio pasirengimo lygį, tačiau atliekamos per dažnai arba per dideliu intensyvumu gali sukelti persitreniravimą, o tai gali priversti jus padaryti ilgą pertrauką treniruočių programoje.

5 zona: Didžiausia

Kai jūsų širdies ritmas treniruotės metu pasieks 5 zoną, treniruotė jausis itin sunkiai. Pieno rūgštis kaupsis jūsų sistemoje daug greičiau, nei ją galima pašalinti, ir jūs būsite priversti sustoti ne vėliau kaip po kelių minučių. Sportininkai šias maksimalaus intensyvumo treniruotes į savo treniruočių programą įtraukia labai kontroliuojamu būdu, fitneso entuziastams jų visai nereikia.

4.12.1. Širdies ritmo zonos

Širdies ritmo zonos apibrėžiamos kaip procentiniai intervalai, atsižvelgiant į jūsų maksimalų širdies susitraukimų dažnį (maksimalus ŠR).

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

"Suunto Race" turi numatytąsias ir konkrečiai veiklai būdingas ŠR zonas. Numatytosios zonos gali būti naudojamos visai veiklai, tačiau sudėtingesniams pratimams galite naudoti konkrečias ŠR zonas bėgimui ir važiavimui dviračiu.

Nustatykite maksimalų ŠR

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

1. Palieskite maksimalų ŠR (didžiausią reikšmę, dpm) arba paspauskite karūnelę.
2. Pasirinkite savo naują maksimalų ŠR braukdami aukštyn arba žemyn arba pasukdami karūnelę.



3. Bakstelėkite savo pasirinkimą arba paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Norėdami išeiti iš ŠR zonų rodinio, braukite dešinėn arba paspauskite apatinį mygtuką.

PASTABA: Taip pat galite nustatyti maksimalų ŠR iš nustatymų, esančių skiltyje **General/Bendras >> Personal/Asmeninis**.

Numatytųjų ŠR zonų nustatymas


Nustatykite numatytąsias ŠR zonas nustatymuose, esančiuose 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 karūnelę, kai paryškinama ŠR zona, kurią norite pakeisti.
2. Pasirinkite naują ŠR zoną braukdami aukštyn arba žemyn arba pasukdami karūnelę.



3. Bakstelėkite savo pasirinkimą arba paspauskite karūnelę.
4. Norėdami išeiti iš ŠR zonų rodinio, braukite dešinėn arba paspauskite apatinį mygtuką.

 **PASTABA:** Pasirinkus **Reset/Atstatyti** ŠR zonas rodinyje, ŠR zonos bus iš naujo nustatytos į numatytąją reikšmę.

Konkrečios veiklos ŠR zonų nustatymas

Nustatykite savo veiklai būdingas zonas nustatymuose, esančiuose dalyje **Training/Treniruotės >> Intensity zones/ Intensyvumo zonos >> Advanced zones/Išplėstinės zonos**.

1. Palieskite norimą redaguoti veiklą (**Running/Bėgimas** arba **Cycling/Važiavimas dviračiu**) arba paspauskite karūnelę, kai veikla paryškinama.
2. Paspauskite karūnelę, kad įjungtumėte ŠR zonas.
3. Slinkite aukštyn / žemyn ir bakstelėkite arba paspauskite karūnelę, kai paryškinama ŠR zona, kurią norite pakeisti.
4. Pasirinkite naują ŠR zoną braukdami aukštyn arba žemyn arba pasukdami karūnelę.



5. Bakstelėkite savo pasirinkimą arba paspauskite karūnelę.
6. Norėdami išeiti iš ŠR zonų rodinio, braukite dešinėn arba paspauskite apatinį mygtuką.

4.12.2. Tempo zonos

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

"Suunto Race" turi penkias numatytąsias tempo zonas, kurias galite naudoti arba galite apibrėžti savo.

Tempo zonos yra skirtos bėgimui ir važiavimui dviračiu.

Nustatyti tempo zonas

Nustatykite konkrečios veiklos tempo zonas nustatymuose, esančiuose skiltyje **Training/Treniruotės >> Intensity zones/ Intensyvumo zonos >> Advanced zones/Išplėstinės zonos**.

1. Palieskite **Running/Bėgimas** arba **Cycling/Važiavimas dviračiu** arba paspauskite karūnelę.

2. Perbraukite arba pasukite karūnelę ir pasirinkite tempo zonas.
3. Braukite aukštyn / žemyn arba pasukite karūnelę ir paspauskite karūnelę, kai bus paryškinta tempo zona, kurią norite pakeisti.
4. Pasirinkite naują tempo zoną braukdami aukštyn / žemyn arba pasukdami karūnelę.



5. Paspauskite karūnelę, kad pasirinktumėte naują tempo zonos reikšmę.
6. Braukite dešinėn arba paspauskite apatinį 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 privalumas, įgytas naudojant galios matuoklį, yra tikslumas. Galios matuoklis tiksliai atskleidžia, kaip sunkiai iš tikrųjų dirbate ir kiek energijos pagaminate. Taip pat lengva pamatyti savo pažangą analizuojant vatus.

Galios zonos gali padėti treniruotis su tinkama galia.

"Suunto Race" turi penkias numatytąsias galios zonas, kurias galite naudoti arba galite apibrėžti savo.

Galios zonos galimos visais numatytais sporto režimais, skirtais važinėjimui dviračiu, dviračiu-treniruokliu (patalpose) ir kalnų dviračiu. Norėdami bėgti lauke ir taku, turite naudoti konkrečius Power/Galia sporto režimus, kad gautumėte galios zonas. Jei naudojate pasirinktinius sporto režimus, įsitinkinkite, kad jūsų režimas naudoja galios modulį, kad taip pat gautumėte galios zonas.

Konkrečios veiklos galios zonų nustatymas

Nustatykite savo veiklai būdingas galios zonas nustatymuose, esančiuose dalyje


Training/Treniruotės >> Intensity zones/ Intensyvumo zonos >> Advanced zones/Išplėstinės zonos.

1. Palieskite veiklą (bėgimo ar važiavimo dviračiu), kurią norite redaguoti, arba paspauskite karūnelę, kai veikla bus paryškinta.
2. Braukite aukštyn arba pasukite karūnelę ir pasirinkite galios zonas.
3. Braukite aukštyn / žemyn arba pasukite karūnelę ir pasirinkite norimą keisti galios zoną.
4. Pasirinkite naują galios zoną braukdami aukštyn / žemyn arba pasukdami karūnelę.



5. Paspauskite karūnelę, kad pasirinktumėte naują galios reikšmę.
6. Braukite dešinėn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad išeitumėte iš galios zonų rodinio.

4.12.4. ŠR, tempo ar galios zonų naudojimas sportuojant

 **PASTABA:** Turite turėti galios modulį, susietą su laikrodžiu, kad galėtumėte naudoti galios zonas sportuodami (žr. 3.13. Modulių ir jutiklių susiejimas).

Kai įrašote pratimą (žr. 4. Pratimo įrašymas) ir kaip intensyvumo tikslą pasirinkote ŠR, tempą ar galią (žr. 4.3. Tikslų naudojimas sportuojant), matomas zonos matuoklis, padalytas į penkias dalis. Šios penkios sekcijos rodomos aplink išorinį sporto režimo ekrano kraštą. Matuoklis rodo zoną, kurią

pasirinkote kaip intensyvumo tikslą, apšviesdamas atitinkamą sekciją. Maža matuoklio rodyklė rodo, kur esate zonos diapazone.



Laikrodis įspėja, kai pasiekiate pasirinktą tikslinę zoną. Pratimo metu laikrodis paragins jus pagreitinti arba sulėtinti greitį, jei jūsų dabartinis ŠR, tempas ar galia yra už pasirinktos tikslinės zonos ribų.



Be to, galima pridėti specialų intensyvumo zonų ekraną, jei pritaikysite dabartinį naudojamą sporto režimą. Zonos ekrane viduriniame lauke rodoma jūsų dabartinė zona, kiek laiko esate toje zonoje ir kaip toli esate iki kitų zonų aukštyn arba žemyn. Taip pat užsidega vidurinė juosta, rodanti, kad treniruojatės teisingoje zonoje.

Pratimų suvestinėje pateikiama informacija apie tai, kiek laiko praleidote kiekvienoje zonoje.

5. Navigacija

Galite naudoti laikrodį navigacijai įvairiais būdais. Pavyzdžiui, galite jį naudoti norėdami orientuotis magnetinės šiaurės atžvilgiu, naršyti maršrutą ar lankytiną vietą (LV).

Norėdami naudoti navigacijos funkciją:

1. Braukite aukštyn laikrodžio ciferblate arba pasukite karūnelę.
Navigacijos funkcijas taip pat galite pasiekti iš 6.16. *Kompasso valdiklis*.
2. Pasirinkite **Map/Žemėlapis**.



Reikia rodyti žemėlapių valdiklį braukiant aukštyn laikrodžio ciferblate

3. Žemėlapių ekrane rodoma jūsų dabartinė vieta ir apylinkės.



PASTABA: Jei kompasas nėra sukalibruotas, įvesdami žemėlapij būsite paraginti sukalibruoti kompasą.

4. Paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte nuorodų sąrašą. Spartieji klavišai suteikia greitą prieigą prie naršymo veiksmų, pvz., dabartinės vietos koordinatų tikrinimo arba maršruto, kuriuo norite naršyti, pasirinkimo.



Reikalingos teisingos navigacijos parinktys

5.1. Autonominiai žemėlapiai

Naudodami "Suunto Race" į laikrodį galite atsisiųsti autonominius (offline) žemėlapius, palikti telefoną ir rasti kelią tiesiog naudodami laikrodį.

Kad galėtumėte laikrodyje naudoti autonominius žemėlapius, "Suunto" programėlėje turite nustatyti belaidį tinklo ryšį ir atsisiųsti pasirinktą žemėlapių sritį į laikrodį. Kai žemėlapių atsisiuntimas bus baigtas, laikrodyje gausite pranešimą.

Išsamesnę instrukciją, kaip nustatyti belaidį tinklą ir atsisiųsti autonominius žemėlapius "Suunto" programėlėje, rasite čia: <https://www.suunto.com/Support/faq-articles/suunto-app/how-can-i-download-offline-maps-to-my-suunto-watch>.



Prieš treniruotę pasirinkite autonominius žemėlapius:

1. Pasirinkite sporto režimą, kuris naudoja GPS.
2. Slinkite žemyn ir pasirinkite **Map/Žemėlapis**.
3. Pasirinkite, kurį žemėlapių stilių norite naudoti, ir patvirtinkite viduriniu mygtuku.
4. Slinkite aukštyn ir pradėkite pratimą kaip įprasta.
5. Paspauskite vidurinį mygtuką, kad slinktumėte į žemėlapi.

 **PASTABA:** Jei žemėlapių meniu pasirinkta *Off/Išjungta*, žemėlapis nebus rodomas, bus rodomas tik „duonos trupinių“ kelias.

Pasirinkite autonominius žemėlapius be pratybų:

1. Iš laikrodžio ciferblato braukite aukštyn arba pasukite karūnelę.
2. Pasirinkite **Map/Žemėlapis**.
3. Paspauskite apatinį mygtuką, kad išeitumėte iš žemėlapių.
4. Pasirinkite **Exit/Išeiti**.

Žemėlapių gestai

Apatinis mygtukas

- Paspauskite, kad atidarytumėte naršymo parinktis

Karūnelė

- Pasukite, kad padidintumėte / sumažintumėte mastelį

Perbraukite ir bakstelėkite (jei įjungta)

- Palieskite ir vilkite žemėlapi, kad slinktumėte (jei ekranas nebuvo paliestas 5 sekundes, žemėlapis grįžta į jūsų dabartinę vietą)
- Palieskite, kad centruotumėte žemėlapi pagal paliestą vietą
- Brūkštelėkite, kad slinktumėte žemėlapi

5.2. Aukščio navigacija

Jei naršote maršrute, kuriame yra aukščio informacija, taip pat galite naršyti pagal pakilimą ir nusileidimą naudodami aukščio profilio ekraną. Atlikdami pratimą braukite kairėn arba paspauskite vidurinį mygtuką, kad perjungtumėte į aukščio profilio ekraną.

Aukščio profilio ekrane rodoma ši informacija:

- viršuje: jūsų dabartinis aukštis
- centre: aukščio profilis, rodantis jūsų dabartinę padėtį
- apačioje: likęs pakilimas arba nusileidimas (palieskite ekraną, kad pakeistumėte vaizdus)



Jei naudodami aukščio navigaciją nuklydote per toli nuo maršruto, laikrodis aukščio profilio ekrane pateiks pranešimą **Off route/Ne maršrute**. Jei matote šį pranešimą, prieš tęsdami aukščio navigaciją, slinkite į maršruto naršymo ekraną, kad grįžtumėte į maršrutą.

5.3. Azimuto navigacija

Azimuto navigacija yra funkcija, kurią galite naudoti lauke, norėdami sekti tikslinį kelią į vietą, kurią matote ar radote žemėlapyje. Šią funkciją galite naudoti atskirai kaip kompasą arba kartu su popieriniu žemėlapiu.

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



Jei pratybų metu norite naudoti azimuto navigaciją (galima tik lauko veiklai):

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

Norėdami naudoti azimuto navigaciją be pratybų:

1. Slinkite iki **Map/Žemėlapis** perbraukdami aukštyn arba pasukdami karūnelę nuo laikrodžio ciferblato.
2. Perbraukite aukštyn nuo žemėlapijo ekrano apačios.
3. Pasirinkite **Bearing navigation/Azimuto navigacija**.
4. Jei reikia, sukalibruokite kompasą vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
5. Nukreipkite mėlyną rodyklę ekrane į tikslinę vietą ir paspauskite vidurinį mygtuką.
6. Jei nežinote atstumo ir aukščio iki vietos, pasirinkite **No/Ne** ir sekite mėlyną rodyklę, kad nurodytumėte vietą.
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 atstumas ir aukštis, likęs iki vietos.
9. Nustatykite naują azimutą braukdami aukštyn arba paspausdami apatinį mygtuką.
10. Užbaikite naršymą paspausdami viršutinį mygtuką.

5.4. Maršrutai

Norėdami naršyti maršrutus, galite naudoti savo "Suunto Race". Suplanuokite maršrutą naudodami "Suunto" programėle ir perkeltkite jį į laikrodį su kitu sinchronizavimu.

Norėdami naršyti maršrute:

1. Laikrodžio ciferblate braukite aukštyn arba pasukite karūnelę ir pasirinkite **Map/Žemėlapis**.




Reikia rodyti
žemėlapio valdiklį
braukiant aukštyn
laikrodžio ciferblatė

2. Žemėlapio ekrane paspauskite apatinį mygtuką.
3. Slinkite iki **Routes/Maršrutai** ir paspauskite karūnelę, kad atidarytumėte maršrutų sąrašą.
4. Slinkite iki maršruto, kuriuo norite eiti, ir paspauskite karūnelę.



5. Pasirinkite maršrutą paspausdami viršutinį mygtuką.
6. Pasirinkite **Start exercise/Pradėti pratimą**, jei norite naudoti maršrutą pratimui, arba pasirinkite **Navigate only/Tik naršyti** tuo atveju, jei tik norite naršyti maršrute.



 **PASTABA:** Jei tik naršysite maršrute, nieko nebus išsaugota ar prisijungta prie "Suunto" programėlės.

7. Bet kuriuo metu dar kartą paspauskite viršutinį mygtuką, kad sustabdytumėte naršymą.

Jei autonominiai žemėlapiai išjungti, rodomas tik maršrutas. Sureguliuokite mastelio priartinimo lygį karūnelė.



Kai esate maršruto navigacijos ekrane, galite paspausti apatinį mygtuką, kad atidarytumėte naršymo meniu. Meniu suteikia greitą prieigą prie naršymo veiksmų, pvz., dabartinės vietos išsaugojimo arba kito maršruto, kurį norite naršyti, pasirinkimo.


Visi sportiniai režimai su GPS taip pat turi maršruto pasirinkimo parinktį. Žr. 4.2. *Navigacija pratybų metu.*

Navigacijos nurodymai

Kai naršote maršrute, laikrodis padeda jums išlikti teisingame kelyje, suteikdamas papildomų pranešimų, kai einate maršrute.

Pavyzdžiui, jei nueisite daugiau nei 100 m nuo maršruto, laikrodis praneš, kad nesate teisingame kelyje, taip pat praneš, kai grįšite į maršrutą.

Kai maršrute pasieksite tarpinį tašką arba LV, gausite informatyvų iššokantįjį langą, kuriame bus rodomas atstumas ir numatomas maršruto laikas (ETE) iki kito tarpinio taško arba LV.

 **PASTABA:** Jei naršote maršrutu, kuris kerta save, pvz., kaip skaičius 8, ir kryžkelėje suklydote, jūsų laikrodis daro prielaidą, kad tyčia einate kita maršruto kryptimi. Laikrodis rodo kitą kelio tašką pagal dabartinę, naują kelionės kryptį. Taigi, stebėkite savo „duonos trupinių“ kelią, kad įsitikintumėte, jog einate teisingu keliu, kai naršote sudėtingu maršrutu.

Navigacija pagal posūkius

Kurdami maršrutus "Suunto" programėlėje, galite pasirinkti aktyvuoti posukių instrukcijas. Kai maršrutas bus perkeltas į jūsų laikrodį ir naudojamas navigacijai, jis duos jums posūkio instrukcijas su garsiniu įspėjimu ir informacija, kuriuo keliu pasukti.

5.5. Lankytinos vietos

Lankytina vieta (LV), yra ypatinga vieta, pvz., stovyklavietė arba vaizdas palei taką, kurią galite išsaugoti ir pereiti ten vėliau. Galite sukurti lankytinas vietas "Suunto" programėlėje iš žemėlapiu ir neprivalote būti lankytinų vietų vietoje. LV sukūrimas laikrodyje atliekamas išsaugant dabartinę vietą.

Kiekvieną LV apibrėžia:

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

Laikrodyje galite išsaugoti iki 250 LV.

5.5.1. LV pridėjimas ir naikinimas

LV prie laikrodžio galite pridėti naudodami "Suunto" programėlę arba išsaugodami dabartinę vietą laikrodyje.

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

Norėdami pridėti LV laikrodyje:

1. Perbraukite aukštyn arba pasukite karūnelę ir pasirinkite **Map/Žemėlapis**.
2. Žemėlapiu ekrane paspauskite apatinį mygtuką.
3. Pasirinkite **Your location/Jūsų vieta** ir paspauskite karūnelę.
4. Palaukite, kol laikrodis suaktyvins GPS ir suras jūsų vietą.
5. Kai laikrodis rodo jūsų platumą ir ilgumą, paspauskite viršutinį mygtuką, kad išsaugotumėte savo vietą kaip LV, ir pasirinkite LV tipą.
6. Pagal numatytuosius nustatymus LV pavadinimas yra toks pat kaip ir LV tipas (su einamuoju numeriu po jo). Vėliau galėsite redaguoti pavadinimą "Suunto" programėlėje.

LV naikinimas

LV galite pašalinti ištrindami ją iš LV sąrašo laikrodyje arba pašalindami "Suunto" programėlėje.

Norėdami ištrinti LV laikrodyje:


1. Perbraukite aukštyn arba pasukite karūnelę ir pasirinkite **Map/Žemėlapis**.
2. Žemėlapiu ekrane paspauskite apatinį mygtuką.
3. Pasirinkite **POI/LV** ir paspauskite karūnelę.
4. Slinkite iki LV, kurią norite pašalinti iš laikrodžio, ir paspauskite karūnelę.
5. Slinkite iki išsamios informacijos pabaigos ir pasirinkite **Delete/Ištrinti**.

Kai ištrinate LV iš laikrodžio, ji nėra ištrinama visam laikui.

Norėdami visam laikui ištrinti LV, turite ją ištrinti "Suunto" programėlėje.


5.5.2. Naršymas į lankytiną vietą

Galite pereiti į bet kurią LV, kuri yra jūsų laikrodžio LV sąrašė.

 **PASTABA:** Kai naršote į LV, jūsų laikrodis naudoja GPS visa galia.

Norėdami pereiti į LV:

1. Perbraukite aukštyn arba pasukite karūnelę ir pasirinkite **Map/Žemėlapis**.
2. Žemėlapiu ekrane paspauskite apatinį mygtuką.
3. Pasirinkite **POI/LV** ir paspauskite karūnelę.
4. Slinkite iki LV, į kurią norite pereiti, ir paspauskite karūnelę.
5. Paspauskite viršutinį mygtuką arba bakstelėkite **Select/Pasirinkti**.
6. Pasirinkite **Start exercise/Pradėti pratimą**, jei norite naudoti lankytiną vietą treniruotei, arba pasirinkite **Navigate only/Tik naršyti** tuo atveju, jei norite pereiti tik į LV.

 **PASTABA:** Jei tik naršysite į LV, nieko nebus išsaugota ar prisijungta prie "Suunto" programėlės.

7. Bet kuriuo metu dar kartą paspauskite viršutinį mygtuką, kad sustabdytumėte naršymą.

LV navigacija turi du rodinius:


- LV vaizdas su posūkio indikatoriumi ir atstumu iki LV



- žemėlapiu vaizdas, rodantis jūsų dabartinę vietą, palyginti su LV, ir jūsų „duonos trupinių“ kelią (maršrutą, kuriuo keliavote)



Paspauskite karūnelę, kad perjungtumėte rodinius.






















 **PASTABA:** Jei suaktyvinti autonominiai žemėlapiai, žemėlapiu rodinyje bus rodomas išsamus jūsų aplinkos žemėlapis.

























Žemėlapiu rodinyje kitos netoliese esančios LV rodomos pilkai. Žemėlapiu rodinyje galite reguliuoti mastelio keitimo lygį pasukdami karūnelę.















Naršydami galite paspausti apatinį mygtuką, kad atidarytumėte naršymo meniu. Meniu suteikia jums greitą prieigą prie LV informacijos ir veiksmų, pvz., dabartinės vietos išsaugojimo arba kitos LV, į kurią norite pereiti, pasirinkimo, taip pat naršymo pabaigos.

5.5.3. Lankytinų vietų tipai

"Suunto Race" galimi šie lankytinų vietų tipai:

	Begin/Pradėti
	End/Pabaiga
	Car/Automobilis
	ParkingAutomobilių stovėjimo aikštelė
	Home/Namas
	Building/Pastatas
	Hotel/Viešbutis
	Hostel/Hostelis
	Lodging/Nakvynė
	Bedding/Patalynė
	Camp/Lageris
	Camping site/Stovyklavietė
	Camp fire/Stovyklos laužas
	Aid station/Pagalbos stotis
	Emergency/ Skubi pagalba
	Waterpoint/Vandens taškas
	Information/Informacija
	Restaurant/Restoranas
	Food/Maistas
	Cafe/Kavinė
	Cave/Urvas

	Mountain/Kalnas
	Peak/Pikas
	Rock/Uola
	Cliff/Scardis
	Avalanche/Lavina
	Valley/Slėnis
	Hill/Kalva
	Road/Kelias
	Trail/Takas
	River/Upė
	Water/Vanduo
	Waterfall/Krioklys
	Coast/Pakrantė
	Lake/Ežeras
	Kelp forest/Dumbliai
	Marine reserve/Jūrų rezervatas
	Coral reef/Koralų rifas
	Big fish/Didelės žuvis
	Marine mammal/Jūrų žinduolis
	Wreck/Laivo nuolaužos
	Fishing spot/Žvejybos vieta
	Beach/Paplūdimys
	Forest/Miškas
	Meadow/Pieva

	Coast/Pakrantė
	Stand/Stendas
	Shot/Šūviai
	Rub/Žvėrių nutrinta vieta
	Scrape/ Žvėrių grandyklė
	Big game/Didelis žaidimas
	Small game/Mažas žaidimas
	Bird/Paukštis
	Prints/ Pėdsakai
	Crossroads/Kryžkelės
	Danger/Pavojus
	Geocache/Slėptuvė
	Sight/Įžymybės
	Trailcam/Filmavimo padėtis

6. Valdikliai

Valdikliai suteikia naudingos informacijos apie jūsų veiklą ir mokymus. Valdikliai pasiekiami iš laikrodžio ciferblato braukiant aukštyn arba pasukant karūnelę.

Galima prisegti valdiklį, kad galėtumėte greitai ir lengvai pasiekti. Laikrodžio ciferblate paspauskite karūnelę ir dukart bakstelėkite ekraną, kad pasirinktumėte, kurį valdiklį norite prisegti. Taip pat galima prisegti valdiklį **Control panel/Valdymo ekrano** skiltyje **Customize /Pritaikyti**.

Valdiklius galima įjungti / išjungti **Control panel/Valdymo ekrane** esančiame skiltyje **Customize/ Pritaikyti >> Widgets /Valdikliai**. Pasirinkite, kuriuos valdiklius norite naudoti, įjungdami jungiklį.



Taip pat galite pasirinkti, kuriuos valdiklius norite naudoti laikrodyje ir kokia tvarka, juos įjungdami ir išjungdami bei rūšiuodami "Suunto" programėlėje.


6.1. Orai

Orų valdiklis suteikia informacijos apie dabartinius orus. Tai rodo dabartinę temperatūrą, vėjo greitį ir kryptį bei dabartinį orų tipą kaip tekstą ir piktogramą.

Orų tipai gali būti, pavyzdžiui, saulėta, debesuota, lietinga ir pan.




Braukite aukštyn arba pasukite karūnelę, kad pamatytumėte išsamesnius orų duomenis, pvz., drėgmę, oro kokybę ir prognozių duomenis.

 **PATARIMAS:** Įsitikinkite, kad jūsų laikrodis yra prijungtas prie "Suunto" programėlės, kad gautumėte tiksliausius orų duomenis.

6.2. Pranešimai

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

Kai susiejate laikrodį su programėle, pranešimai įjungiami pagal numatytuosius nustatymus. Galite juos išjungti nustatymuose, esančiuose skiltyje **Notifications/Pranešimai**.

 **PASTABA:** Pranešimai, gauti iš kai kurių bendravimui naudojamų programėlių, gali būti nesuderinami su "Suunto Race".

Kai gaunamas pranešimas, laikrodžio ciferblate pasirodo iššokantis langas.



Paspauskite karūnėlę, kad pašalintumėte iššokantįjį langą. Jei pranešimas netelpa ekrane, pasukite karūnėlę arba braukite aukštyn, kad slinktumėte per visą tekstą.

Toliau dalyje **Actions/Veiksmai** galite sąveikauti su pranešimu (galimos parinktys skiriasi atsižvelgiant į telefoną ir tai, kuri iš jūsų mobiliųjų programėlių išsiuntė pranešimą).

Jei programėlės naudojamos komunikacijai, laikrodžiu galite siųsti greitąjį atsakymą: **Quick reply/Greitą atsakymą**. Galite pasirinkti ir keisti iš anksto nustatytus pranešimus "Suunto" programėlyje.

Pranešimų istorija

Jei mobiliajame įrenginyje turite neskaitytų pranešimų arba praleidote skambučius, galite juos peržiūrėti laikrodyje.

Laikrodžio ciferblate braukite aukštyn ir pasirinkite pranešimų valdiklį, tada pasukite karūnėlę, kad slinktumėte per pranešimų istoriją.

Pranešimų istorija išvaloma, kai tikrinatė pranešimus mobiliajame įrenginyje arba pranešimų valdiklyje pasirenkate **Clear all messages/Išvalyti visus pranešimus**.

6.3. Medijos valdikliai

Jūsų "Suunto Race" gali būti naudojamas valdyti muziką, podkastus ir kitą mediją, grojamą jūsų telefone arba perduodamą iš telefono į kitą įrenginį.



PASTABA: Turite susieti laikrodį su telefonu, kad galėtumėte naudoti medijos valdiklius.

Norėdami pasiekti medijos valdiklį, braukite aukštyn nuo laikrodžio ciferblato arba pratimo metu paspauskite karūnėlę, kol bus parodytas medijos valdiklis.



Medijos valdiklyje palieskite **Play/Paleisti**, **Next track/Kitą takelį** arba **Previous track/Ankstesinį takelį**, kad valdytumėte mediją.

Braukite aukštyn arba pasukite karūnėlę, kad įvestumėte visą medijos valdiklių sąranką.

Paspauskite apatinį mygtuką, kad išeitumėte iš medijos valdiklio.

6.4. Širdies ritmas

ŠR valdiklis pateikia greitą jūsų širdies ritmo momentinę nuotrauką ir 12 valandų širdies ritmo grafiką. Grafikas braižomas naudojant vidutinį širdies ritmą, remiantis 24 minučių laiko tarpais.



Jūsų minimalus širdies ritmas per pastarąsias 12 valandų yra geras jūsų atsigavimo būsenos rodiklis. Jei jis yra didesnis nei įprastai, tikriausiai dar nesate visiškai atsigavęs po paskutinės treniruotės.

Jei įrašote pratimą, dienos ŠR reikšmės atspindi padidėjusį širdies ritmą ir kalorijų suvartojimą iš jūsų treniruotės. Tačiau atminti, kad grafikas ir vartojimo rodikliai yra vidurkiai. Jei sportuojant jūsų širdies ritmas pasiekia 200 dūžių per minutę, grafike rodoma ne ta maksimali reikšmė, o vidurkis nuo 24 minučių, per kurias pasiekėte tą didžiausią dažnį.

Kad galėtumėte matyti dienos ŠR valdiklių reikšmes, reikia suaktyvinti kasdienę ŠR funkciją. Galite įjungti arba išjungti funkciją nustatymuose, esančiuose skiltyje **Activity/Veikla**, arba slinkite žemyn iki ŠR valdiklio pabaigos ir suaktyvinkite ją ten.

Kai ši funkcija įjungta, laikrodis reguliariai suaktyvina optinį širdies ritmo jutiklį, kad patikrintų širdies ritmą. Tai šiek tiek padidina baterijos energijos suvartojimą.



Suaktyvinus laikrodį, reikia 24 minučių, kad jis galėtų pradėti rodyti širdies ritmo informaciją.

Perbraukite dešininę arba paspauskite apatinį mygtuką, kad grįžtumėte į laikrodžio ciferblato vaizdą.

6.5. Atsigavimas, ŠRK (širdies ritmo kintamumas)


Širdies ritmo kintamumas (ŠRK) yra laiko skirtumo tarp širdies plakimo matas, o jo reikšmė yra geras bendros sveikatos ir gerovės prognozuotojas.



ŠRK padeda suprasti jūsų atsigavimo būklę, matuoja jūsų fizinę ir psichinę įtampą ir parodo, kaip jūsų kūnas pasirengęs treniruotis.

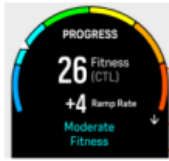
Kad galėtumėte nustatyti veiksmingą vidutinį ŠRK, turite stebėti savo miegą bent tris kartus per savaitę ilgesniu laikotarpiu, kad nustatytumėte savo ŠRK diapazoną.

Įvairios situacijos ir sąlygos, pvz., ramios atostogos, fizinis ir protinis krūvis ar susirgimas gripu, gali sukelti ŠRK pokyčius.

 **PATARIMAS:** Norėdami sužinoti daugiau apie ŠRK atkūrimą, žiūrėkite www.suunto.com arba "Suunto" programėlę.

6.6. Pažanga

Pažangos valdiklis suteikia jums duomenų, kurie padeda padidinti treniruočių krūvį per ilgesnį laiką, nesvarbu, ar tai būtų treniruočių dažnumas, trukmė ar intensyvumas.



Kiekvienai treniruotei suteikiamas treniruočių streso balas (**TSS/TSB**) (atsižvelgiant į trukmę ir intensyvumą) ir ši reikšmė yra pagrindas apskaičiuojant trumpalaikių ir ilgalaikių treniruočių krūvį. Pagal šią **TSS/TSB** reikšmę laikrodis gali apskaičiuoti jūsų fizinio pasirengimo lygį (apibrėžiamas kaip **VO₂max**), **CTL/LTA** (lėtinę treniruočių apkrovą), taip pat apskaičiuoti jūsų laktato slenkstį ir prognozuoti jūsų bėgimo tempą įvairiose distancijose.

Rampų dažnis yra rodiklis, pagal kurį stebima, kaip didėja arba mažėja jūsų fizinis pasirengimas per nustatytą laiką.

Jūsų aerobinio fizinio pasirengimo lygis apibrėžiamas kaip **VO₂max** (maksimalus deguonies suvartojimas), plačiai pripažintas aerobinės išvermės pajėgumo matas. Kitaip tariant, **VO₂max** parodo, kaip gerai jūsų kūnas gali naudoti deguonį. Kuo didesnis jūsų **VO₂max**, tuo geriau galite naudoti deguonį.

Jūsų fizinio pasirengimo lygio įvertinimas pagrįstas širdies ritmo atsako nustatymu kiekvienos įrašytos bėgimo ar ėjimo treniruotės metu. Norėdami įvertinti savo fizinio pasirengimo lygį, įrašykite bėgimą ar pasivaikščiojimą, kurio trukmė yra bent 15 minučių, kol dėvite "Suunto Race".

Valdiklis taip pat peržiūri numatomą kūno rengybos amžių. Kūno rengybos amžius yra metrinė reikšmė, kuri iš naujo interpretuoja jūsų **VO₂max** reikšmę pagal amžių.



PASTABA: *VO₂max pagerėjimas yra labai individualus ir priklauso nuo tokių veiksnių kaip amžius, lytis, genetika ir treniruočių pagrindas. Jei jau esate labai gerai pasirengę, kūno rengybos lygis bus didinamas lėčiau. Jei tik pradėsite reguliariai treniruotis, galite pastebėti greitą kūno rengybos padidėjimą.*



PATARIMAS: *Norėdami sužinoti daugiau apie "Suunto" treniruočių apkrovos analizės koncepciją, žiūrėkite www.suunto.com arba "Suunto" programėlę.*

6.7. Pratimai

Treniruočių valdiklyje pateikiama informacija apie einamosios savaitės treniravimosi krūvį ir bendrą visų jūsų treniruočių trukmę.




Šiame valdiklyje taip pat pateikiamos rekomendacijos, kaip atrodo jūsų forma, jei pradėsite prarasti fizinį pasirengimą, jei jį palaikote, ar šiuo metu treniruojatės produktyviai.

CTL/LTK (Chronic Training Load/Lėtinio treniravimosi krūvio) reikšmė yra svertinis jūsų ilgalaikio **TSS/TSB (Training Stress Score/ Treniravimosi streso balo)** vidurkis; kuo daugiau treniruojatės, tuo geresnis jūsų fizinis pasirengimas.

ATL/ŪTK (Acute Training Load/Ūmio treniravimosi krūvio) reikšmė yra 7 dienų svertinis jūsų **TSS/TSB** vidurkis ir iš esmės kontroliuoja, koks šiuo metu yra jūsų nuovargis.

TSB (Training Stress Balance/Treniruočių streso balanso) reikšmė rodo jūsų formą, kuri iš esmės yra skirtumas tarp ilgalaikio, lėtinio treniravimosi krūvio (**CTL/LTK**) ir trumpalaikio, ūmaus treniravimosi krūvio (**ATL/ŪTK**).


 **PATARIMAS:** Norėdami sužinoti daugiau apie "Suunto" treniruočių krūvio analizės koncepciją, apsilankykite www.suunto.com arba "Suunto" programėlėje.

6.8. Atsigavimas, pratimai


Atsigavimo treniruočių valdiklyje rodoma jūsų dabartinė forma ir treniruotės pojūčiai paskutinį savaitę, taip pat paskutines 6 savaites. Atkreipkite dėmesį, kad norėdami gauti šiuos duomenis, po kiekvienos treniruotės turite užregistruoti savo savijautą (žr. 4.11. Savijauta).



Šis valdiklis taip pat parodys, kaip jūsų atsigavimas atitinka dabartinį treniravimosi krūvį.

 **PATARIMAS:** Norėdami sužinoti daugiau apie "Suunto" treniruočių krūvio analizės koncepciją, apsilankykite www.suunto.com arba "Suunto" programėlėje.

6.9. Deguonis kraujyje

 **ISPĖJIMAS:** "Suunto Race" nėra medicinos prietaisas, o ten nurodytas deguonies kiekis kraujyje nėra skirtas sveikatos sutrikimams diagnozuoti ar stebėti.

Deguonies kiekį kraujyje galite išmatuoti naudodami "Suunto Race". Laikrodžio ciferblato rodinyje braukite aukštyn arba pasukite karūnelę, kad slinktumėte ir pasirinktumėte valdiklį **Blood oxygen/ Deguonies kiekis kraujyje**.

Deguonies kiekis kraujyje gali rodyti persitreniravimą ar nuovargį, o matavimas taip pat gali būti naudingas aklimatizacijos dideliame aukštyje pažangos rodiklis.

Normalus deguonies kiekis kraujyje yra nuo 96% iki 99% jūros lygyje. Dideliame aukštyje sveikos reikšmės gali būti šiek tiek mažesnės. Sėkmingas aklimatizavimas dideliame aukštyje vėl padidina reikšmę.

Kaip išmatuoti deguonies kiekį kraujyje naudojant deguonies kiekio kraujyje valdiklį:

1. Pasirinkite **Measure now/Matuoti dabar**.
2. Laikykite ranką nejudančią, kol laikrodis matuoja.
3. Jei išmatuoti nepavyko, vadovaukitės instrukcijomis laikrodyje.
4. Kai matavimas bus baigtas, bus rodoma deguonies kiekio kraujyje reikšmė.

Taip pat galite išmatuoti deguonies kiekį kraujyje per 6.10. Miegas.

6.10. Miegas

Geras nakties miegas yra svarbus sveikam protui ir kūnui. Galite naudoti laikrodį, kad galėtumėte stebėti savo miegą ir sekti, kiek miego vidutiniškai gaunate.

Kai nešiojate laikrodį miegodami, "Suunto Race" stebi jūsų miegą pagal akselerometro duomenis.

Norėdami sekti miego režimą:


1. Laikrodžio ciferblate slinkite žemyn ir pasirinkite **Sleep/Miegas**.
2. Įjunkite **Sleep tracking/Miego stebėjimą**.



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

Apibrėžę miego laiką, galite pasirinkti, kad miego valandomis laikrodis veiktų režimu **Do Not Disturb/Netrukdyti**, taip pat pasirinkti, ar miego metu norite išmatuoti **Blood oxygen/Deguo­nies kiekį kraujyje** ir **HRV/ŠRK** stebėjimą.

Aukščiau pateiktas 3 žingsnis apibrėžia jūsų miego laiką. Jūsų laikrodis naudoja šį laikotarpį, kad nustatytų, kada miegate (per miegą), ir praneštų apie visą miegą kaip apie vieną seansą. Pavyzdžiui, jei naktį atsikeliate atsigerti vandens, jūsų laikrodis vis tiek skaičiuoja bet kokį miegą po to kaip tą patį seansą.

 **PASTABA:** Jei einate miegoti anksčiau laiko ir atsibundate po miego laiko, jūsų laikrodis to neįskaičiuoja į miego seansą. Miego laiką turėtumėte nustatyti pagal tai, kiek anksčiausiai galite eiti miegoti, ir vėliausią laiką, kada galite pabusti.

Įjungę miego stebėjimą, taip pat galite nustatyti miego tikslą. Tipiškam suaugusiam žmogui reikia nuo 7 iki 9 valandų miego per dieną, nors jūsų idealus miego kiekis gali skirtis nuo normų.

Miego tendencijos

Kai atsibundate, jus pasitinka miego santrauka. Santraukoje pateikiama, pavyzdžiui, bendra jūsų miego trukmė, taip pat numatomas laikas, kai buvote pabudęs (judėjote), ir laikas, kai buvote giliame miege (be judėjimo).

Be miego suvestinės, galite sekti bendrą miego tendenciją naudodami miego valdiklį. Laikrodžio ciferblate braukite aukštyn arba pasukite karūnelę, kol pamatysite **Sleep/Miego** valdiklį. Pirmajame rodinyje rodomas jūsų paskutinis miegas ir pastarųjų septynių dienų grafikas.



Miego valdiklyje galite braukti aukštyn, kad pamatytumėte paskutinio miego informaciją.

 **PASTABA:** Visi miego matavimai yra pagrįsti tik judėjimu, todėl tai yra įvėrciai, kurie gali neatspindėti jūsų tikrųjų miego įpročių.

Širdies ritmo, deguonies kiekio kraujyje ir širdies ritmo kintamumo (ŠRK) matavimas miegant

Jei laikrodį dėvite naktį, miegodami galite gauti papildomų atsiliepimų apie širdies ritmą, ŠRK ir deguonies kiekį kraujyje.

Automatinis režimas „Do Not Disturb/Netrukdyti“

Galite naudoti automatinį nustatymą **Do Not Disturb/Netrukdyti**, kad automatiškai įsijungtų režimas **Netrukdyti**, kol miegate.

6.11. Žingsniai ir kalorijos

Laikrodis visą dieną seka bendrą aktyvumo lygį. Tai yra svarbus veiksnys, nesvarbu, ar jūs tiesiog siekiate būti sveiki ir geros formos, ar treniruojatės artėjančioms varžyboms.

Gerai būti aktyviam, tačiau sunkiai treniruojantis reikia turėti tinkamas poilsio dienas su mažu aktyvumu.

Veiklos skaitiklis automatiškai nustatomas iš naujo kiekvienos dienos vidurnaktį. Savaitės pabaigoje (sekmadienį) laikrodis pateikia jūsų veiklos suvestinę, kurioje rodomas savaitės vidurkis ir bendra dienos suma.

Laikrodis skaičiuoja žingsnius naudodamas akselerometrą. Bendras žingsnių skaičius kaupiasi 24 valandas per parą, 7 dienas per savaitę, taip pat fiksuojant treniruotes ir kitas veiklas. Tačiau kai kuriose specifinėse sporto šakose, tokiose kaip plaukimas ir važiavimas dviračiu, žingsniai neskaičiuojami.

Viršutinė valdiklio reikšmė rodo bendrą tos dienos žingsnių skaičių, o apatinė reikšmė yra apskaičiuotas aktyvių kalorijų kiekis, kurį iki šiol sudeginote per dieną. Žemiau matote bendrą sudegintų kalorijų kiekį. Į bendrą sumą įeina ir aktyvios kalorijos, ir jūsų bazinis metabolinis greitis, **BMR/BMG** (žr. žemiau).



Pusės žiedai valdiklyje rodo, kaip arti esate savo kasdienės veiklos tikslų. Šiuos tikslus galima pritaikyti pagal jūsų asmeninius pageidavimus (žr. toliau).

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

Veiklos tikslai

Galite koreguoti savo dienos tikslus tiek žingsniams, tiek kalorijoms. Nustatymuose pasirinkite **Activity/Veikla**, kad atidarytumėte veiklos tikslo nustatymus.



Nustatydami žingsnių tikslą, apibrėžiate bendrą dienos žingsnių skaičių.

Bendras kalorijų, kurias sudeginate per dieną, kiekis priklauso nuo dviejų veiksnių: jūsų bazinio medžiagų apykaitos greičio (**BMR/BMG**) ir fizinio aktyvumo.

Jūsų BMG yra kalorijų kiekis, kurį jūsų kūnas sudegina ramybės būsenoje. Tai yra kalorijos, kurių reikia jūsų kūnui, kad jis išliktų šiltas ir atliktų pagrindinę funkciją, pavyzdžiui, kad mirksėtų akys ar plaktų širdis. Šis skaičius pagrįstas jūsų asmeniniu profiliu, įskaitant tokius veiksnius kaip amžius ir lytis.

Kai nustatote kalorijų tikslą, apibrėžiate, kiek kalorijų norite sudeginti be savo BMG. Tai yra jūsų vadinamosios aktyvios kalorijos. Žiedas aplink veiklos rodyką progresuoja pagal tai, kiek aktyvių kalorijų sudeginate per dieną, palyginti su jūsų tikslu.

6.12. Saulė ir Mėnulis

Iš laikrodžio ciferblato braukite aukštyn arba pasukite karūnelę, kad slinktumėte į **Sun & moon/Saulės ir mėnulio** valdiklį. Jūsų laikrodis suteiks jums laiko iki kito saulėlydžio ar saulėtekio, priklausomai nuo to, kuris iš jų bus kitas.

Jei pasirinksite valdiklį, gausite daugiau informacijos, pvz., laiką, kada saulė kyla ir leidžiasi, taip pat dabartinę mėnulio fazę.



6.13. Žurnalas

Laikrodis pateikia jūsų treniruočių veiklos apžvalgą per **Logbook/Žurnalą**.



Žurnale galite pamatyti dabartinės treniruočių savaitės santrauką. Santraukoje pateikiama bendra trukmė ir apžvalga, kuriomis dienomis sportavote.

Perbraukimas aukštyn suteikia informacijos apie tai, kokią veiklą ir kada atlikote. Pasirinkę vieną iš veiklų, paspausdami vainikėlį, gausite dar daugiau informacijos ir galimybę ištrinti veiklą iš savo žurnalo.

6.14. Ištekliai

Jūsų ištekliai yra geras jūsų kūno energijos lygio rodiklis, kuris tiesiogiai veikia jūsų gebėjimą susidoroti su stresu ir susidoroti su kasdieniais iššūkiais.

Stresas ir fizinis aktyvumas išseikvoja jūsų išteklius, o poilsis ir atsigavimas juos atkuria. Geras miegas yra esminė dalis užtikrinant, kad jūsų kūnas turėtų reikiamų išteklių.


Kai jūsų išteklių lygis bus aukštas, greičiausiai jausitės žvalūs ir energingi. Bėgimas, kai jūsų ištekliai yra dideli, reiškia, kad tikriausiai bėgsite puikiai, nes jūsų kūnas turi energijos, kurios jam reikia prisitaikyti ir tobulėti.

Galimybė sekti savo išteklius gali padėti juos protingai valdyti ir naudoti. Taip pat galite naudoti savo išteklių lygius kaip vadovą, kad nustatytumėte streso veiksnius, asmeniškai veiksmingas atsigavimo skatinimo strategijas ir geros mitybos poveikį.

Stresas ir atsigavimas naudoja optinių širdies jutiklių rodmenis, o norint juos gauti dienos metu, turi būti įjungtas kasdienis ŠR, žr. 6.4. *Širdies ritmas*.

Svarbu, kad jūsų **Max HR/Maksimalus ŠR** ir **Rest HR/Poilsio ŠR** būtų nustatyti taip, kad atitiktų jūsų širdies ritmą, kad gautumėte tiksliausius rodmenis. Pagal numatytuosius nustatymus **Poilsio ŠR** nustatytas į 60 dūžių per minutę, o **Maksimalus ŠR** priklauso nuo jūsų amžiaus.

Šias ŠR reikšmes galima lengvai pakeisti nustatymuose, esančiuose skiltyje **General/Bendras >> Personal/Asmeninis**.

 **PATARIMAS:** Naudokite mažiausią širdies ritmo rodmenį, išmatuotą miego metu, kaip savo **Poilsio ŠR**.


Laikrodžio ciferblate pasukite karūnelę arba braukite aukštyn, kad slinktumėte iki išteklių valdiklio.



Spalva aplink valdiklio piktogramą nurodo jūsų bendrą išteklių lygį. Jei ji yra žalia, tai reiškia, kad atsigaunate. Būseną nurodo jūsų dabartinę būseną (aktyvi, neaktyvi, atsigaunanti ar įtempta). Juostinėje diagramoje rodomi pastarųjų 16 valandų ištekliai, o procentinė reikšmė yra dabartinio išteklių lygio įvertinimas.

6.15. Aukštėtis ir barometras

"Suunto Race" nuolat matuoja absoliutų oro slėgį naudodama įmontuotą slėgio jutiklį. Remdamasis šiuo matavimu ir jūsų aukščio atskaitos reikšme, jis apskaičiuoja aukštį virš jūros lygio arba oro slėgį.

 **ATSARGIAI:** Saugokite plotą aplink dvi oro slėgio jutiklio angas, esančias šešių valandų laikrodžio rodyklėje laikrodžio šone, nuo purvo ir smėlio. Niekada nekiškite jokių objektų į skylės, nes tai gali sugadinti jutiklį.

Iš laikrodžio ciferblato braukite aukštyn arba pasukite karūnelę, kad slinktumėte iki **Alti & Baro/ Aukštimačio ir barometro** valdiklio. Valdiklis turi tris rodimus, kuriuos galima pasiekti braukiant aukštyn ir žemyn. Pirmajame rodinyje rodomas dabartinis aukštis.



Braukite aukštyn, kad pamatytumėte barometrinių slėgių ir barometro tendencijų grafiką.



Dar kartą braukite aukštyn, kad pamatytumėte temperatūrą.

Braukite žemyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad grįžtumėte atgal.

Įsitikinkite, kad teisingai nustatyta aukščio atskaitos reikšmė (žr. 3.18. *Aukštintis*). Dabartinės vietos aukštį galima rasti daugumoje topografinių žemėlapių arba pagrindinėse internetinių žemėlapių servisuose, pvz., "Google" žemėlapiuose.

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

Automatinis aukščio-slėgio profilis

Orų ir aukščio pokyčiai lemia oro slėgio pokyčius. Norint tai išspręsti, "Suunto Race" automatiškai persijungia tarp oro slėgio pokyčių interpretavimo kaip aukščio ar oro pokyčių, atsižvelgiant į jūsų judėjimą.

Jei laikrodis jaučia vertikalų judėjimą, jis persijungia į aukščio matavimą. Kai peržiūrite aukščio grafiką, jis atnaujinamas su maksimalia 10 sekundžių delsa.

Jei esate pastoviam aukštyje (mažiau nei 5 metrai vertikalaus judėjimo per 12 minučių), jūsų laikrodis interpretuoja oro slėgio pokyčius keičiantis orams ir atitinkamai koreguoja barometro grafiką.

6.16. Kompasas

"Suunto Race" turi giroskopinį kompasą, leidžiantį orientuotis magnetinės šiaurės atžvilgiu. Pakreipimo kompensuojamas kompasas suteikia tikslius rodmenis, net jei kompasas nėra horizontaliai lygus.

Kompasą galite pasiekti braukdami aukštyn nuo laikrodžio ciferblato arba pasukdami karūnelę ir pasirinkdami **Compass/Kompasas**.

Kompaso valdiklyje yra ši informacija:

- Rodyklė, nukreipta į magnetinę šiaurę
- Pagrindinė kryptis
- Kryptis laipsniais
- Aukštis
- Barometrinis slėgis



Norėdami išeiti iš kompasas valdiklio, paspauskite apatinį mygtuką.

Kol esate kompasas valdiklyje, galite braukti aukštyn iš ekrano apačios, kad atidarytumėte nuorodų sąrašą. Nuorodai suteikia greitą prieigą prie naršymo veiksmų, pvz., dabartinės vietos koordinatijų tikrinimo arba maršruto, kuriuo norite naršyti, pasirinkimo.

6.16.1. Kompaso kalibravimas

Jei kompasas nesukalibruotas, įėję į kompasas valdiklį būsite paraginti sukalibruoti kompasą.



PASTABA: Kompasas pats kalibruojasi, kai naudojamas, bet jei laikrodis buvo paveiktas stiprių magnetinių laukų ar stipraus smūgio, kompasas gali rodyti neteisingą kryptį. Atlikite naują kalibravimą, kad išspręstumėte šią problemą.

6.16.2. Deklinacijos nustatymas

Norėdami užtikrinti teisingus kompas rodmenis, nustatykite tikslią deklinacijos (nuokrypio) reikšmę.

Popieriniai žemėlapiai rodo tikrąją šiaurę. Tačiau kompasai nurodo į magnetinę šiaurę - regioną virš Žemės, kur traukia Žemės magnetiniai laukai. Kadangi magnetinė šiaurė ir tikroji šiaurė nėra toje pačioje vietoje, turite nustatyti deklinaciją savo kompase. Kampas tarp magnetinės ir tikrosios šiaurės yra jūsų deklinacija.

Deklinacijos reikšmė rodoma daugelyje žemėlapių. Magnetinės šiaurės vieta kasmet keičiasi, todėl tiksliausią ir naujausią deklinacijos reikšmę galima rasti tokiose svetainėse kaip www.magnetic-declination.com.

Tačiau orientaciniai žemėlapiai braižomi magnetinės šiaurės atžvilgiu. Jei naudojate orientacinį žemėlapi, turite išjungti deklinacijos korekciją, nustatydami deklinacijos reikšmę į 0 laipsnių.

Deklinacijos reikšmę galite nustatyti **Settings/Nustatymuose**, esančiuose skiltyje **Navigation/Navigacija >> Declination/Deklinacija**.

6.17. Laikmatis

Jūsų laikrodyje yra chronometras ir atgalinės atskaitos laikmatis, skirtas pagrindiniam laiko matavimui. Laikrodžio ciferblate braukite aukštyn arba pasukite karūnelę, kol pasieksite laikmačio valdiklį.

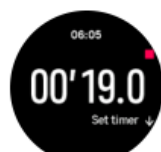


Kai pirmą kartą įvedate valdiklį, jis rodo chronometrą. Po to jis prisimena, ką naudojote paskutinį kartą, chronometrą ar atgalinės atskaitos laikmatį.

Braukite aukštyn, kad atidarytumėte meniu **Set timer/Nustatyti laikmatį** nuorodus, kuriame galite pakeisti laikmačio nustatymus.

Chronometras

Paleiskite ir sustabdykite chronometrą paspausdami viršutinį mygtuką. Galite tęsti dar kartą paspausdami viršutinį mygtuką. Atstatykite paspausdami apatinį mygtuką.



Iššaukite iš laikmačio paspausdami apatinį mygtuką.

Atgalinės atskaitos laikmatis

Laikmačio valdiklyje braukite aukštyn, kad atidarytumėte nuorodų meniu. Iš ten galite pasirinkti iš anksto nustatytą atgalinės atskaitos laiką arba sukurti pasirinktinį atgalinės atskaitos laiką.



Jei reikia, sustabdykite ir iš naujo nustatykite viršutiniu ir apatiniu mygtukais.

Išeikite iš atgalinės atskaitos laikmačio paspausdami apatinį mygtuką.


7. "SuuntoPlus"™ vadovai

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

Daugiau informacijos apie visus turimus vadovus ir kaip sinchronizuoti trečiųjų šalių vadovus su savo prietaisu rasite adresu www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Norėdami laikrodyje pasirinkti "SuuntoPlus"™ vadovus:

1. Prieš pradėdami pratimo įrašymą, braukite aukštyn arba pasukite karūnelę ir pasirinkite **SuuntoPlus™**.
2. Slinkite iki vadovo, kurį norite naudoti, ir paspauskite karūnelę.
3. Grįžkite į pradžios rodinį ir pradėkite pratimą kaip įprasta.
4. Paspauskite karūnelę, kol pasieksite "SuuntoPlus"™ vadovą, kuris rodomas atskiriame ekrane.

 **PASTABA:** Įsitinkite, kad jūsų "Suunto Race" turi naujausią programinės įrangos versiją ir kad sinchronizavote laikrodį su "Suunto" programėle.


8. "SuuntoPlus"™ sporto programėlės

"SuuntoPlus"™ sporto programėlės aprūpina jūsų "Suunto Race" 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 jūsų "Suunto Race" skirtos programėlės. Pasirinkite tas, kurios jums atrodo įdomios, ir sincŠronizuokite jas su laikrodžiu ir gaukite daugiau naudos iš savo treniruočių!

Norėdami naudoti "SuuntoPlus"™ sporto programėlėmis:

1. Prieš pradėdami treniruotės įrašymą, slinkite žemyn ir pasirinkite **SuuntoPlus™**.
2. Pasirinkite norimą sporto programėlę.
3. Jei sporto programėlė naudoja išorinį prietaisą arba jutiklį, ji automatiškai užmegs ryšį.
4. Slinkite aukštyn iki pradžios rodinio ir pradėkite treniruotę kaip įprasta.
5. Braukite kairėn arba paspauskite karūnėlę, kol pasieksite "SuuntoPlus"™ sporto programą, kuri rodoma atskiriame ekrane.
6. Sustabdę pratimų įrašymą, santraukoje galite rasti "SuuntoPlus"™ sporto programėlės rezultatą, jei buvo atitinkamas rezultatas.

Galite pasirinkti, kurias "SuuntoPlus"™ sporto programėles norite naudoti laikrodyje "Suunto" programėlėje. Apsilankykite Suunto.com/Suuntoplus ir sužinokite, kurios sporto programėlės yra prieinamos jūsų laikrodžiui.

 **PASTABA:** Įsitinkite, kad jūsų "Suunto Race" turi naujausią programinės įrangos versiją ir kad sincronizavote laikrodį su "Suunto" programėle.

9. Priežiūra ir palaikymas

9.1. Naudojimo gairės


Su įrenginiu elkitės atsargiai - nemuškite ir nemeskite.

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

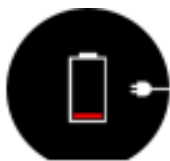
Naudokite tik originalius "Suunto" priedus - neoriginalių priedų padarytai žalai garantija netaikoma.

9.2. Baterija

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

 **PASTABA:** Jei dėl sugedusio baterijos sumažėja neįprastas pajėgumas, "Suunto" padengia baterijos keitimą vieneriems metams arba ne daugiau kaip 300 įkrovimo kartų, atsižvelgiant į tai, kas įvyks anksčiau.

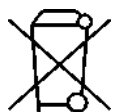
Kai baterijos įkrovos lygis yra mažesnis nei 20 %, o vėliau – 5 %, laikrodis rodo senkančio baterijos piktogramą. Jei įkrovimo lygis tampa labai žemas, laikrodis persijungia į mažos galios režimą ir rodo įkrovimo piktogramą.



Norėdami įkrauti laikrodį, naudokite pridėdamą USB laidą. Kai baterijos įkrovos lygis yra pakankamai aukštas, laikrodis atsibunda iš mažesnės galios režimo.

9.3. Šalinimas

Prietaisą išmeskite laikydamiesi vietinių elektroninių atliekų taisyklių. 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 "Produkto saugos ir reguliavimo informacijoje", kuri pateikiama kartu su jūsų "Suunto Race" arba kurią galima rasti interneto adresu www.suunto.com/userguides".

10.2. CE (Europos sertifikatas)

Šiuo dokumentu „Suunto Oy“ pareiškia, kad OW224 tipo radijo ryšio įranga atitinka Direktyvą 2014/53/ES. Visą ES atitikties deklaracijos tekstą galima rasti šiuo interneto adresu: www.suunto.com/EUconformity.



SUUNTO KLIENTŲ APTARNAVIMAS

www.suunto.com/support
www.suunto.com/register

Gamintojas:
Suunto Oy
Tammiston Kauppatie 7 A,
FI-01510 Vantaa SUOMIJA



© Suunto Oy 10/2023

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