SUUNTO VERTICAL
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 9
2.4. "Suunto“ programėlė 9
2.5. Optinis širdies ritmas 9
3. Nustatymai 11
3.1. Mygtukas ir ekrano užraktas 11
3.2. Automatinis foninis apšvietimas 11
3.3. Tonai ir vibracija 11
3.4. "Bluetooth" ryšys 12
3.5. Lėktuvo režimas 12
3.6. Netrukdymo režimas 12
3.7. Laikas ir data 13
3.7.1. Žadintuvas 13
3.8. Kalbų ir vienetų sistema 14
3.9. Laikrodžio ciferblatai 14
3.10. Energijos taupymas 14
3.11. Pereinamųjų prietaisų ir jutiklių susiejimas 15
3.12. Dviračio modulio kalibravimas 15
3.13. Pėdų modulio kalibravimas 16
3.14. Galios modulio kalibravimas 16
3.15. Žibintuvėlis 16
3.16. Saulėtekio ir saulėlydžio signalizacijos 16
3.17. Audros pavojaus signalas 17
3.18. "FusedSpeed™“(GPS ir riešo pagreičio jutiklio rodmenų derinys) 17
3.19. "FusedAlti™“(GPS + barometrinis aukščio matavimas) 18
3.20. Aukštimatis 18
3.21. Pozicijų formatai 19
3.22. Prietaiso informacija 19
3.23. Laikrodžio nustatymas iš naujo 19
4. Pratybų įrašymas 22
4.1. Sporto režimai 23
4.2. Naršymas pratybų metu 23
4.2.1. Rasti kelią atgal 24
4.2.2. Prisirišimas prie maršruto 24
4.3. Taikinių naudojimas atliekant pratimus 24
4.4. Baterijos energijos valdymas 25
4.5. Multisporto pratimai 26

4.6. Nardymas su vamzdeliu ir plaukiojimas su undinių uodegomis 26
4.7. Plaukimas 28
4.8. Intervalinė treniruotė 28
4.9. Autopauzė 29
4.10. Ekrano tema 29
4.11. Balso grįžtamasis ryšys 30
4.12. Savijauta 30
4.13. Intensyvumo zonos 31
4.13.1. Širdies ritmo zonos 32
4.13.2. Tempo zonos 33
4.13.3. Galios zonos 34
4.13.4. ŠR, tempo ar galios zonų naudojimas sportuojant 34
5. Navigacija 36
5.1. Autonominiai žemėlapiai 36
5.2. Aukščio navigacija 37
5.3. Azimuto navigacija 38
5.4. Maršrutai 39
5.5. Lankytinos vietos 40
5.5.1. LV pridėjimas ir ištrynimas 40
5.5.2. Navigacija į LV 41
5.5.3. LV vietų tipai 42
6. Valdikliai 45
6.1. Orai 45
6.2. Saulės įkrovimas (galioja tik titano versijai) 45
6.3. Pranešimai ir būsena 46
6.4. Medijos valdikliai 46
6.5. Širdies ritmas 47
6.6. Žingsniai ir kalorijos 48
6.7. Treniruotės 49
6.8. Fizinio pasirengimo lygis 49
6.9. Miegas 50
6.10. Ištekliai 52
6.11. Įžvalgos lauke 52
6.12. Kompasas 53
6.12.1. Kompaso kalibravimas 54
6.12.2. Deklinacijos nustatymas 54
6.13. Laikmatis ....: 55
6.14. Deguonies kiekis kraujyje 55
7. "SuuntoPlus™" vadovai 57

8. "SuuntoPlus"™ sporto programėlės 58
9. Priežiūra ir palaikymas 59
9.1. Naudojimo gairės 59
9.2. Baterija 59
9.3. Atliekų šalinimas 59
10. Nuoroda 60
10.1. Atitiktis 60
10.2. CE (Europos sertifikatas) 60

1. SAUGA

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

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

ĮSPĖJIMAS: *Tik pramoginiam naudojimui.*

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

ATSARGIAI: *Įkrauti "Suunto Vertical" 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 produktą, nes jis gali būti sugadintas.*

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

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

2. Darbo pradžia

Paleisti savo „Suunto Vertical” pirmą kartą yra greita ir paprasta.

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

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

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

⚠ ***ATSARGIAI:*** *Įkraudami "Suunto Vertical" naudokite tik pateiktą įkrovimo laidą.*

2.1. Jutiklinis ekranas ir mygtukai

"Suunto Vertical" turi jutiklinį ekraną ir tris mygtukus, kuriuos galite naudoti naršydami ekranus ir funkcijas.

Perbraukite ir bakstelėkite

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

Viršutinis mygtukas

- paspauskite, kad pereitumėte aukštyn rodiniuose ir meniu

Vidurinis mygtukas

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

Apatinis mygtukas

- paspauskite, kad pereitumėte žemyn rodiniuose ir meniu

Atliekant pratimą:

Viršutinis mygtukas

- paspauskite, kad pristabdytumėte veiklą (kad pasiektumėte pratimų parinktis)
- laikykite nuspaudę, kad pakeistumėte veiklą

Vidurinis mygtukas

- paspauskite, kad pakeistumėte ekranus
- laikykite nuspaudę, kad atidarytumėte kontekstinių parinkčių meniu

Apatinis mygtukas

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

2.2. Nustatymų reguliavimas

Visus laikrodžio nustatymus galite reguliuoti tiesiai laikrodyje.

Norėdami koreguoti parametrą:

1. Iš laikrodžio ciferblato braukite aukštyn, kol pasieksite **„Settings/**N**ustatymus“**, ir paspauskite vidurinį mygtuką, kad juos pasirinktumėte, arba bakstelėkite jį.

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

3. Pasirinkite nustatymą bakstelėdami nustatymo pavadinimą arba paspausdami vidurinį mygtuką, kai nustatymas yra paryškintas. Grįžkite atgal į meniu braukdami dešinėn arba pasirinkdami „**Back/Atgal“**.
4. Nustatymams su verčių diapazonu vertę pakeiskite braukdami aukštyn / žemyn arba spausdami viršutinį arba apatinį mygtuką.

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

2.3. Programinės įrangos atnaujinimai

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

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 atnaujins save per naktį, kol baterijos lygis yra bent 50% ir vienu metu neįrašomas joks pratimas.

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

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

2.4. „Suunto“ programėlė

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

PASTABA: *negalite nieko susieti, jei įjungtas lėktuvo režimas. Prieš susiedami išjunkite lektuvo 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" programą suderinamame mobiliajame įrenginyje iš „iTunes App Store", „Google Play" be kelių populiarių programų parduotuvių Kinijoje.
3. Paleiskite „Suunto" programą ir įjunkite „Bluetooth", jei jis dar neįjungtas.
4. Bakstelėkite laikrodžio piktogramą programos ekrano viršutiniame kairiajame kampe, tada palieskite "**PAIR/SUPORINTI**", kad susietumėte laikrodį.
5. Patikrinkite susiejimą įvesdami kodą, rodomą laikrodyje programėlėje.

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

2.1. Optinis širdies susitraukimų ritmas

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

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

Prieš pradėdami įrašinėti, kelias minutes trumpai apšilkite.

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

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

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

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

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

3. Nustatymai

3.1. 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 galite slinkti ekrano rodinius ir galite įjungti apšvietimą bet kuriuo mygtuko paspaudimu, jei apšvietimas veikia automatiniu režimu.

Norėdami atrakinti, dar kartą paspauskite apatinį mygtuką.

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

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

3.2. Automatinis foninis apšvietimas

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

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

- Ryškumo nustatymas lemia bendrą foninio apšvietimo intensyvumą: Low/Žemas, Medium/Vidutinis arba High/Aukštas.
- Pristabdymo nustatymas valdo ekrano ryškumą, kai neįjungtas aktyvus apšvietimas (pvz., įjungiamas paspaudus mygtuką). Budėjimo režimą galima perjungti į įjungtą arba išjungtą :
  - **On/įjungta**: budėjimo režimo lemputė šviečia visą laiką.
  - **Off/išjungta** : budėjimo režimo lemputė yra išjungta

„Raise to wake/Pakelti, kad pabustų“ funkcija įjungia foninį apšvietimą, kai pakėlę riešą pažvelgiate į laikrodį. Yra trys „Pakelti, kad pabustų“ parinktys:

- **High/Aukštas**: Pakėlus riešą aktyvuojamas didelio intensyvumo foninis apšvietimas.
- **Low/Žemas**: pakėlus riešą įjungiamas mažo intensyvumo foninis apšvietimas. Atkreipkite dėmesį, kad šis intensyvumas yra toks pat kaip
  - Off/Išjungta: Pakėlus riešą nieko nedaroma.

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

3.3. Tonai ir vibracija

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

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

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

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

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

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

3.4. "Bluetooth" ryšys

„Suunto Vertical" naudoja „Bluetooth" technologiją, kad siųstų ir gautų informaciją iš jūsų mobiliojo įrenginio, kai susiejote laikrodį su „Suunto" programėle. Ta pati technologija taip pat naudojama susiejant PPĮ (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 gali būti visiškai išjungtas aktyvuojant lėktuvo režimą, *žr. 3.5. Lėktuvo režimas.*

3.5. Lėktuvo režimas

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

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

3.6. „Netrukdyti“ režimas

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

Norėdami įjungti / išjungti režimą „Netrukdyti“:

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

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

3.7. Laikas ir data

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

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

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

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

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

3.7.1. Žadintuvas

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

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

Norėdami nustatyti fiksuotą žadintuvo laiką:

1. Laikrodžio ciferblate paspauskite apatinį mygtuką (arba braukite aukštyn) ir slinkite prie „**Alarms/Signalai“**.
2. Pasirinkite „**Alarm clock/ Žadintuvas“**.
3. Pirmiausia pasirinkite, kaip dažnai norite, kad skambėtų žadintuvas. Pasirinktys yra šios:

„Once/Vieną kartą“: žadintuvas skamba vieną kartą per ateinančias 24 valandas nustatytu laiku.

„Weekends/Darbo dienomis“: žadintuvas skamba tuo pačiu metu nuo pirmadienio iki penktadienio.

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

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

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

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

3.8. Kalbos ir vienetų sistema

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

3.9. Laikrodžio ciferblatai

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

Norėdami pakeisti laikrodžio ciferblatą:

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

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

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

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

3.10. Energijos taupymas

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

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

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

3.11. Modulių ir jutiklių suporavimas

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

„Suunto Vertical" palaiko šių tipų ankštis ir jutiklius:

- Širdies ritmo
- Dviračio
- Galios
- Pėdų

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

Jei norite suporuoti modulį arba jutiklį:

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

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

Jei module yra privalomi nustatymai, pvz., galios modulio alkūnės ilgis, poravimo proceso metu prašoma įvesti vertę.

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

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

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

3.11.1. Dviračio modulio kalibravimas

Dviračių moduliams laikrodyje reikia nustatyti rato apskritimo ilgį. Apskritimo ilgis nurodomas milimetrais ir atliekamas kaip kalibravimo etapas. Jei keičiate dviračio ratus (su nauju apskritimo ilgiu), laikrodyje taip pat reikia pakeisti rato apskritimo ilgio nustatymą.

Norėdami pakeisti rato apskritimo ilgį:

15

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

3.11.2. Pėdų modulio kalibravimas

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

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

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

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

3.11.3. Galios modulio kalibravimas

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

Jei norite kalibruoti galios matuoklį:

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

Laikas nuo laiko turėtumėte iš naujo sukalibruoti galios modulį.

3.12. Žibintuvėlis

Be įprasto foninio apšvietimo, „Suunto Vertical" turi ypač ryškų foninį apšvietimą, kurį galite naudoti kaip žibintuvėlį.

Norėdami suaktyvinti žibintuvėlį, braukite aukštyn arba paspauskite apatinį laikrodžio ciferblato mygtuką ir pasirinkite „**Flashlight/Žibintuvėlis“**.

Paspauskite vidurinį mygtuką, kad išjungtumėte žibintuvėlį.

3.13. Saulėtekio ir saulėlydžio signalai

Saulėtekio / saulėlydžio signalai jūsų „Suunto Vertical" yra adaptyvūs signalai, atsižvelgiant į jūsų buvimo vietą. Užuot nustatę fiksuotą laiką, nustatote žadintuvą, kiek iš anksto norite būti įspėti prieš tikrąjį saulėtekį ar saulėlydį.

Saulėtekio ir saulėlydžio laikas nustatomas naudojant GPS, todėl jūsų laikrodis remiasi GPS duomenimis iš paskutinio karto, kai naudojote GPS.

Norėdami nustatyti saulėlydžio / saulėtekio signalus:

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

3. Nustatykite norimas valandas ir minutes iki saulėtekio / saulėlydžio, slinkdami aukštyn / žemyn viršutiniu ir apatiniu mygtukais ir patvirtindami viduriniu mygtuku.

4. Paspauskite vidurinį mygtuką, kad patvirtintumėte ir išeitumėte.

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

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

3.14. Audros pavojaus signalas

Reikšmingas barometrinio slėgio kritimas paprastai reiškia, kad artėja audra ir jūs turėtumėte pasislėpti. Kai audros signalas yra aktyvus, „Suunto Vertical" skamba pavojaus signalu ir rodo audros simbolį, kai slėgis per 3 valandas nukrenta 4 hPa (0,12 inHg) ar daugiau.

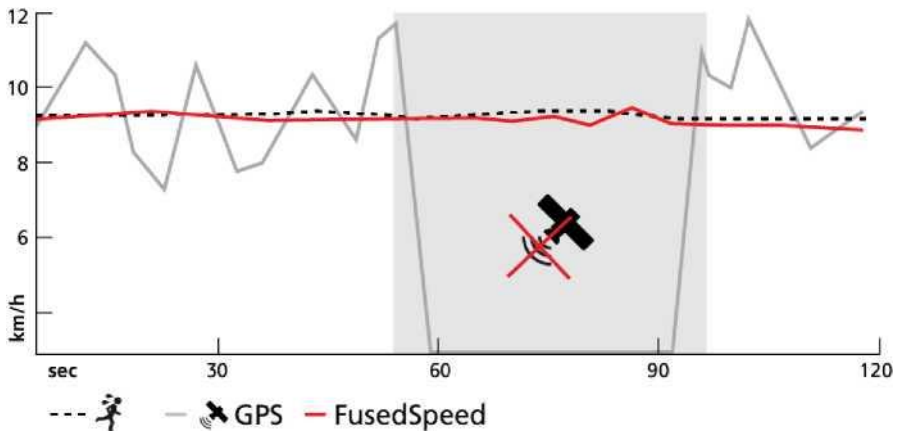
Norėdami įjungti audros signalą:

1. Iš laikrodžio ciferblato paspauskite apatinį mygtuką arba braukite aukštyn ir slinkite iki „**Alarms/ Signalai“** ir įveskite paspausdami vidurinį mygtuką.
2. Slinkite iki **“Storm alarm/Audros signalas”** ir įjunkite / išjunkite iš ankstodainuodami vidurinį mygtuką.

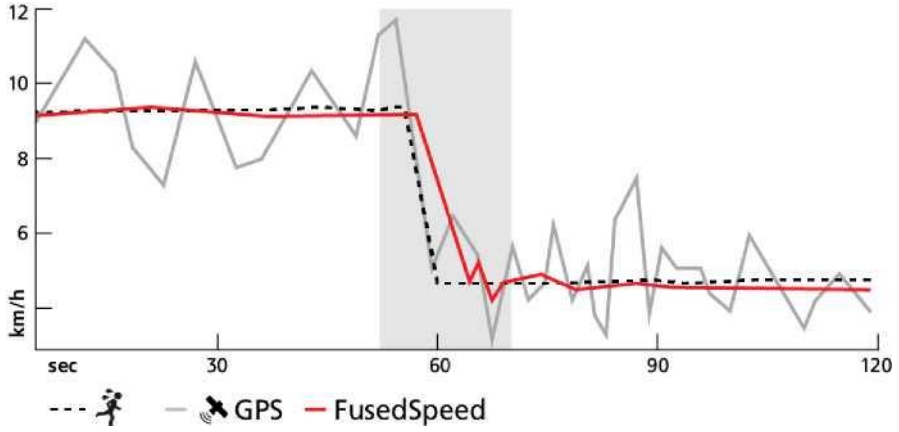
Kai skamba audros signalas, paspaudus bet kurį mygtuką sustabdysite signalą. Jei nepaspaudžiamas joks mygtukas, signalo pranešimas trunka vieną minutę. Audros simbolis lieka ekrane, kol oro sąlygos stabilizuojasi (slėgio kritimas sulėtėja).

3.15. „FusedSpeed™“

„FusedSpeed™" yra unikalus GPS ir riešo pagreičio jutiklio rodmenų derinys, leidžiantis tiksliau išmatuoti bėgimo greitį. GPS signalas yra adaptyviai filtruojamas pagal riešo pagreitį, suteikiant tikslesnius rodmenis esant pastoviam bėgimo greičiui ir greičiau reaguojant į greičio pokyčius.



„FusedSpeed" jums naudingiausia, kai treniruočių metu reikia labai greitai reaguoti į greičio rodmenis, pavyzdžiui, bėgant nelygiu paviršiumi arba per intervalines treniruotes. Pavyzdžiui, laikinai praradus GPS signalą, „Suunto Vertical" gali toliau rodyti tikslius greičio rodmenis GPS kalibruoto akselerometro pagalba.



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

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

3.16. „FusedAlti™“

„FusedAlti™" pateikia aukščio rodmenis, kurie yra GPS ir barometrinio aukščio derinys.
Jis sumažina laikinų ir poslinkio paklaidų poveikį galutiniams aukščio rodmenims.

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

3.17. Aukštimatis

„Suunto Vertical" aukščiui matuoti naudoja barometrinį slėgį. Norėdami gauti tikslius rodmenis, turite nustatyti aukščio atskaitos tašką. Tai gali būti jūsų dabartinis aukštis, jei žinote tikslią vertę. Taip pat galite naudoti „FusedAlti“ (žr. *3.16. „FusedAlti™“*), kad atskaitos taškas būtų nustatytas automatiškai.

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

3.18. Padėties formatai

Padėties 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 keisti laikrodžio nustatymuose dalyje „**Navigation/Naršymas** >> **Pozition format/ Padėties formatas“**.

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

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

Kiti galimi bendrieji pozicijų formatai:

- UTM (Universal Transverse Mercator) suteikia dvimatį horizontalios padėties pristatymą.
- MGRS (Military Grid Reference System/ Karinio tinklo atskaitos sistema) yra UTM išplėtimas, kurį sudaro tinklelio zonos žymuo, 100 000 kvadratinių metrų identifikatorius ir skaitmeninė vieta.

„Suunto Vertical" taip pat palaiko šiuos vietinius padėties formatus:

- BNG (britų)
- ETRS-TM35FIN (suomių)
- KKJ (suomių)
- IG (airių)
- RT90 (švedų)
- SWEREF 99 TM (švedų)
- CH1903 (šveicarų)
- UTM NAD27 (Aliaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Naujoji Zelandija)

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

3.19. Įrenginio informacija

Išsamią informaciją apie savo laikrodžio programinę ir aparatinę įrangą galite patikrinti nustatymuose, esančiuose skiltyje **„General/ Bendra** >> **About/ Apie“**.

3.20. Laikrodžio nustatymas iš naujo

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

- Pirmasis, "Soft Reset", minkštas nustatymas iš naujo, taip pat žinomas kaip „Restart“.
- Antrasis, kietasis atstatymas, dar vadinamas gamykliniu atstatymu „RESET“.

Minkštas atstatymas („Restart“):

Laikrodžio paleidimas iš naujo gali padėti šiais atvejais:

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

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

Paspauskite ir 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 pirmiau nurodyti veiksmai nepadėjo išspręsti problemos, kurią siekėte išspręsti, gali padėti kietas nustatymas iš naujo.

Kietasis atstatymas (gamyklinių parametrų atkūrimas):

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

Atlikti gamyklinį laikrodžio atstatymą iš naujo galima toliau nurodytais atvejais:

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

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

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

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

4. Pratybų įrašymas

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

Norėdami įrašyti pratimą:

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

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

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

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

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

6. Įrašymo metu galite perjungti rodmenis viduriniuoju mygtuku arba naudodami jutiklinį ekraną, jei jis įjungtas.
7. Paspauskite viršutinį mygtuką, kad sustabdytumėte įrašymą. Sustabdykite ir išsaugokite pasirinkdami **„End/Pabaiga“**.

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

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

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

3.1. Sporto režimai

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

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

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

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

3.2. Navigavimas pratybų metu

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

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

Norėdami naršyti pratybų metu:

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

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

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

4.2.1. Rasti kelia atgal

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

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

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

Navigacijos nurodymai rodomi navigacijos ekrane.

4.2.2. Pririšimas prie maršruto

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

4.2.3. Norėdami naudoti „Snap to route/ Pririšimas 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/Užfiksuokite maršrutą“** ir paspauskite vidurinį mygtuką.
5. Pasirinkite maršrutą, kurį norite naudoti, ir paspauskite vidurinį mygtuką.

Pradėkite pratimus kaip įprasta ir laikykitės pasirinkto maršruto.

3.3. Tikslų naudojimas sportuojant

Sportuojant su „Suunto Vertical" galima nustatyti skirtingus tikslus.

Jei pasirinktame sporto režime yra tikslų, prieš pradėdami įrašymą galite juos sureguliuoti braukdami aukštyn arba paspausdami apatinį mygtuką.

Norėdami treniruotis su bendru tikslu:

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

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

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

Norėdami treniruotis su intensyvumo tikslu:

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

3.4. Baterijos energijos valdymas

Jūsų „Suunto Vertical" turi baterijos energijos valdymo sistemą, kuri naudoja išmaniąją baterijos technologiją, padedančią užtikrinti, kad laikrodis neišsikrautų energijos, kai jos labiausiai reikia.

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

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

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

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

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

Baterijos pranešimai

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

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

ĮSPĖJIMAS: *Įkraudami „Suunto Vertical“ naudokite tik pateiktą įkrovimo laidą.*

3.5. Multisporto pratimai

Jūsų „Suunto Vertical" 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 pirmajai multisport pratimo kojai.
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 reikia, įskaitant anksčiau naudotą sporto režimą.*

3.6. Nardymas su vamzdeliu ir plaukiojimas su undinių uodegomis

Savo „Suunto Vertical" galite naudoti nardymui su vamzdeliu ir plaukydami su undinių uodegomis. Šios dvi veiklos rūšys yra įprasti sporto režimai ir pasirenkamos kaip ir bet kuris kitas sporto režimas, žr. *4. Pratybų įrašymas*.

„Suunto Vertical" gali matuoti gylį iki 10 m. Tačiau jis yra atsparus vandeniui iki 100 m pagal ISO 22810.

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

Surface/Paviršius

Navigation/Navigacija

Dive session/Nardymo treniruotė

Underwater/Po vandeniu

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

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

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

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

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

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

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

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

3.7. Plaukimas

"Suunto Vertical" galite naudoti plaukimui baseinuose ar atvirame 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 atvirame vandenyje remiasi GPS, kad apskaičiuotų atstumą. Kadangi GPS signalai nekeliauja po vandeniu, laikrodis turi periodiškai išlipti iš vandens, pavyzdžiui, su laisvo stiliaus grybšniu, kad gautų GPS pataisą.

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

Norėdami užtikrinti gerą GPS, turėtumėte:

- Prieš plaukdami sinchronizuokite laikrodį su internetine paskyra, kad optimizuotumėte GPS su naujausiais palydovo orbitos duomenimis.
- Pasirinkę plaukimo atvirame vandenyje sporto režimą ir gavę GPS signalą, palaukite bent tris minutes prieš pradėdami plaukti. Tai suteikia GPS laiko sukurti stiprią padėtį.

3.8. Intervalinės treniruotės

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

Apibrėždami intervalus, turite nustatyti keturis elementus:

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

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

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

Norėdami treniruotis su intervalais:

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

2. Įjunkite funkciją „**Intervals/Intervalai“** ir sureguliuokite aukščiau aprašytus nustatymus.
3. Slinkite atgal į pradžios rodinį ir pradėkite pratimą kaip įprasta.
4. Braukite kairėn arba paspauskite vidurinį mygtuką, kol pasieksite intervalų ekraną, ir paspauskite viršutinį mygtuką, kai būsite pasirengę pradėti intervalinę treniruotę.

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

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

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

3.9. Automatinė pauzė

Automatinė pauzė 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 treniruotės įrašymą, galite įjungti/išjungti automatinę pauzę kiekvienam sporto režimui laikrodžio treniruotės pradžios rodinyje.

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

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

3.10. Ekrano tema

Norėdami padidinti laikrodžio ekrano skaitomumą sportuodami ar naršydami, galite keisti šviesias ir tamsias temas.

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

Naudojant tamsią temą, kontrastas yra atvirkštinis, fonas tamsus, o skaičiai šviesūs.

Tema yra visuotinis nustatymas, kurį galite pakeisti laikrodyje naudodami bet kurią sporto režimo parinktį.

Norėdami pakeisti ekrano temą:

1. Pasirinkite bet kurį sporto režimą ir braukite aukštyn arba paspausdami apatinį mygtuką slinkite žemyn iki **„Theme/Tema“** ir paspauskite vidurinį mygtuką.
2. Perjunkite „**Light/Šviesi“** ir **Dark/Tamsi“** braukdami aukštyn arba žemyn arba paspausdami viršutinį ir apatinį mygtukus, o viduriniu mygtuku patvirtinkite.

‘3. Slinkite atgal, kad pradėtumėte pratimą.

4.11. Balso grįžtamasis ryšys

Pratybų metu galite gauti grįžtamąjį ryšį balsu su vertinga informacija. Grįžtamasis ryšys gali padėti jums sekti savo pažangą ir suteikti naudingų rodiklių, atsižvelgiant į tai, kokias grįžtamojo ryšio parinktis pasirinkote. Balso grįžtamasis ryšys gaunamas iš jūsų telefono, todėl laikrodis turi būti susietas su „Suunto" programa.

Norėdami suaktyvinti balso grįžtamąjį ryšį prieš pratimą:

1. Prieš pradėdami pratimą, slinkite žemyn ir pasirinkite „**Voice feedback/Balso atsiliepimai“**.
2. Įjungti „**Voice feedback from app/Balso atsiliepimai iš programos“**.
3. Slinkite žemyn ir pasirinkite, kurį balso grįžtamąjį ryšį norite suaktyvinti, įjungdami / išjungdami jungiklius.
4. Grįžkite atgal ir pradėkite treniruotis 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. Įjungti „**Voice feedback from app/ Balso grįžtamasis ryšys iš programos“**.
5. Slinkite žemyn ir pasirinkite, kurį balso grįžtamąjį ryšį norite suaktyvinti, įjungdami / išjungdami jungiklius.
6. Grįžkite atgal ir atnaujinkite pratimą.

4.12. Savijauta

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

Galima rinktis iš penkių savijautos laipsnių:

- **Poor/Bloga**
- **Average/Vidutinė**
- **Good/Gera**
- **Very good/Labai gera**
- **Excellent/Puiki**

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

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

Galite praleisti atsakymą į klausimą paspausdami vidurinį mygtuką.

4.13. Intensyvumo zonos

Intensyvumo zonų naudojimas padeda jūsų fizinio parengimo plėtrai. Kiekviena intensyvumo zona apkrauna jūsų kūną skirtingais būdaiss, o tai lemia 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 treniruotis intensyviai ir suprasti, koks turėtų būti tas intensyvumas. Ir nepamirškite, nepriklausomai nuo jūsų planuojamų treniruočių, kad visada turėtumėte skirti laiko apšilti prieš pratimą.

Penkios skirtingos intensyvumo zonos, naudojamos „Suunto Vertical", yra šios:

1 zona: Easy/Lengva

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

2 zona: Moderate/Vidutinė

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

3 zona: Hard/Sunki

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

4 zona: Very hard/Labai sunki

Pratimai 4 zonoje paruoš jūsų sistemą varžybų tipo renginiams ir dideliam greičiui. Treniruotės šioje zonoje gali būti atliekamos pastoviu greičiu arba kaip intervalo treniruotės (trumpesnių treniruočių etapų deriniai su pertraukomis). Didelio intensyvumo treniruotės greitai ir efektyviai ugdo jūsų kūno parengimo lygį, tačiau per dažnos arba per dideliu intensyvumu gali sukelti persitreniravimą, dėl to gali tekti padaryti ilgą pertrauką treniravimo programoje.

5 zona: Maximal/Maksimali

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

4.13.1. Širdies ritmo zonos

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

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

"Suunto Vertical" turi numatytąsias ir konkrečiai veiklai skirtas ŠR zonas. Numatytuosios zonos gali būti naudojamos visoms veikloms, tačiau pažangesnėms treniruotėms galite naudoti konkrečias ŠR zonas bėgimui ir važinėjimui dviračiu.

Nustatykite maksimalų HR/ŠR

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

1. Bakstelėkite max ŠR (didžiausia vertė, bpm) arba paspauskite vidurinį mygtuką.
2. Pasirinkite naują maksimalų ŠR braukdami aukštyn arba žemyn arba paspausdami viršutinį ar apatinį mygtukus.

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

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

Numatytųjų ŠR zonų nustatymas

Nustatykite numatytąsias ŠR zonas 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 vidurinį mygtuką, kai paryškinama ŠR zona, kurią norite pakeisti.
2. Pasirinkite naują ŠR zoną braukdami aukštyn arba žemyn arba paspausdami viršutinį ar apatinį mygtukus.

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

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

Konkrečios veiklos ŠR zonų nustatymas

Nustatykite savo veiklai būdingas ŠR zonas nustatymuose, esančiuose **dalyje Mokymas** » **Intensyvumo zonos** » **Išplėstinės zonos**.

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

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

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

4.13.2. Tempo zonos

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

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

Tempo zonos yra skirtos bėgimui ir važiavimui dviračiu.

Nustatykite tempo zonas

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

1. Bakstelėkite **„Running/ Begimas“** arba **„Cycling/ Važiavimas dviračiu“** arba paspauskite vidurinį mygtuką**.**
2. Perbraukite arba paspauskite apatinį mygtuką ir pasirinkite tempo zonas.
3. Braukite aukštyn / žemyn arba paspauskite viršutinį arba apatinį mygtukus ir paspauskite vidurinį mygtuką, kai paryškinama tempo zona, kurią norite pakeisti.
4. Pasirinkite naują tempo zoną braukdami aukštyn / žemyn arba paspausdami viršutinį ar apatinį mygtukus.

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

4.13.3. Galios zonos

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

Galios zonos gali padėti treniruotis su tinkama galia.

"Suunto Vertical" turi penkias numatytąsias galios zonas, kurias galite naudoti arba nustatyti savo.

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

Konkrečios veiklos galios zonų nustatymas

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

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

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

4.13.4. ŠR, tempo ar galios zonų naudojimas treniruočių metu

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

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

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

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

Treniruočių suvestinėje pateikiama informacija, kiek laiko praleidote kiekvienoje zonoje.

5. Navigacija

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

Norėdami naudoti navigacijos funkciją:

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

   Navigacijos funkcijas taip pat galite pasiekti naudodami *kompaso valdiklį*.

2. Pasirinkite **„Map/Žemėlapis“**.

3. Žemėlapio ekrane rodoma jūsų dabartinė vieta ir apylinkės.

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

4. Braukite aukštyn iš ekrano apačios arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atidarytumėte nuorodų sąrašą. Nuorodos suteikia greitą prieigą prie navigacijos veiksmų, pvz., patikrinti esamos vietos koordinates arba pasirinkti maršrutą navigacijai.

5.1. Autonominiai žemėlapiai

Naudodami "Suunto Vertical" į laikrodį galite atsisiųsti autonominius žemėlapius, palikti telefoną ir rasti

kelią tiesiog naudodami laikrodį.

Kad galėtumėte laikrodyje naudoti neprisijungus pasiekiamus žemėlapius, "Suunto" programoje turite nustatyti belaidį tinklo ryšį ir atsisiųsti pasirinktą žemėlapio sritį į laikrodį. Kai žemėlapio atsisiuntimas bus baigtas, laikrodyje gausite pranešimą.

Išsamesnę instrukciją, kaip nustatyti belaidį tinklą ir atsisiųsti autonominius žemėlapius "Suunto" programėlėje, rasite *čia*.

Prieš treniruotę pasirinkite autonominius žemėlapius:

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

PASTABA:: *Jei žemėlapio meniu pasirinkta „Off/Išjungta“, žemėlapis nebus rodomas, bus rodomas tik nuvažiuotas atstumas.*

Pratybų metu pasirinkite autonominius žemėlapius:

1. Paspauskite viršutinį mygtuką, kad pristabdytumėte pratimą.
2. Pasirinkite **„Options/Parinktys“**.
3. Pasirinkite **„Map/Žemėlapis“**.
4. Pasirinkite, kurį žemėlapio stilių naudoti.
5. Grįžkite atgal ir pasirinkite **„Resume/Tęsti“,** kad tęstumėte pratimą.
6. Paspauskite vidurinį mygtuką, kad slinktumėte į žemėlapį.

Pasirinkite neprisijungus pasiekiamus žemėlapius be pratimų:

1. Iš laikrodžio ciferblato braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką.
2. Pasirinkite **„Map/Žemėlapis“**.
3. Norėdami išeiti iš žemėlapio, braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką iš žemėlapio ekrano apačios.
4. Slinkite žemyn ir pasirinkite „**Exit/Išeiti“**.

Žemėlapio gestai

Viršutinis mygtukas

- Paspauskite, kad priartintumėte
- Ilgai paspauskite, kad sumažintumėte

Apatinis mygtukas

- Paspauskite, kad atidarytumėte naršymo parinktis

Perbraukite ir bakstelėkite (jei įjungta)

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

5.2. Aukščio navigacija

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

Aukščio profilio ekrane rodoma toliau nurodyta informacija:

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

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

5.3. Navigacija pagal azimutą

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

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

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

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

Norėdami naudoti navigaciją pagal azimutą be pratybų::

1. Slinkite į „**Navigation/Navigacija“** braukdami aukštyn arba spausdami apatinį laikrodžio ciferblato mygtuką.

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

5.4. Maršrutai

Galite naudoti savo "Suunto Vertical" maršrutams naršyti. Suplanuokite maršrutą „Suunto“ programėlėje ir perkelkite jį į laikrodį per kitą sinchronizavimą.

Norėdami naršyti maršrute:

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

2. Žemėlapio ekrano apačioje braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką.
3. Slinkite iki **„Routes/Maršrutai“** ir paspauskite vidurinį mygtuką, kad atidarytumėte maršrutų sąrašą.
4. Slinkite iki maršruto, į kurį norite pereiti, ir paspauskite vidurinį mygtuką.

5. Pasirinkite maršrutą paspausdami viršutinį mygtuką.
6. Pasirinkite **„Start exercise/Pradėti mankštą“**, jei norite naudoti maršrutą pratimams, arba pasirinkite **„Navigate only/Naršyti tik“** tuo atveju, jei norite tik naršyti maršrute.

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

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

Jei autonominiai žemėlapiai išjungti, rodomas tik maršrutas. Laikykite nuspaustą vidurinį mygtuką, kad įjungtumėte / išjungtumėte priartinimo ir tolinimo funkcijas. Sureguliuokite mastelio keitimo lygį viršutiniu ir apatiniu mygtukais.

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

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

Navigacijos nurodymai

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

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

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

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

„Žingsnis po žingsnio“ navigacija

Kurdami maršrutus " Suunto " programėlėje, galite pasirinkti suaktyvinti „žingsnis po žingsnio“ instrukcijas. Kai maršrutas bus perkeltas į jūsų laikrodį ir naudojamas navigacijai, jis duos jums „žingsnis po žingsnio“ instrukcijas su garsiniu įspėjimu ir informacija, kuriuo keliu pasukti.

5.5. Lankytinos vietos

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

Kiekvieną LV apibrėžia:

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

Laikrodyje galite saugoti iki 250 LV.

5.5.1. LV pridėjimas ir naikinimas

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

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

Norėdami pridėti lankytiną vietą laikrodyje:

1. Braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką ir pasirinkite **„Map/Žemėlapis“**.
2. Žemėlapio ekrano apačioje braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką.
3. Pasirinkite **„Your location/Jūsų vieta“** ir paspauskite vidurinį mygtuką.
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 (po jo yra bėgimo numeris). Vėliau galėsite redaguoti pavadinimą "Suunto" programoje.

LV ištrynimas

LV galite pašalinti ištrindami LV laikrodyje esančiame LV sąraše arba pašalindami jas "Suunto" programėlėje.

Norėdami ištrinti LV laikrodyje:

1. Braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką ir pasirinkite **„Map/Žemėlapis“**.
2. Naršymo ekrano apačioje perbraukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką.
3. Pasirinkite „**POIs/LV“** ir paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Slinkite iki lankytinos vietos, kurią norite pašalinti iš laikrodžio, ir paspauskite vidurinį mygtuką.
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 LV

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

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

Norėdami naršyti į LV:

1. Braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką ir pasirinkite **„Map/Žemėlapis“**.
2. Žemėlapio ekrano apačioje braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką.
3. Pasirinkite **„POIs/LV“** ir paspauskite vidurinį mygtuką.
4. Slinkite iki LV, į kurią norite pereiti, ir paspauskite vidurinį mygtuką.
5. Paspauskite viršutinį mygtuką arba bakstelėkite **„Select/Pasirinkti“**.
6. Pasirinkite **„Start exercise/Pradėti pratimą“**, jei norite naudoti lankytiną vietą pratimui, arba pasirinkite **„Navigate only/Tik naršyti“** tuo atveju, jei norite pereiti į LV.

PASTABA: *Jei naršote tik po LV, nieko nebus išsaugota ar prisijungta prie "Suunto" programos.*

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

Lankytinų vietų navigacija turi du rodinius:

- LV vaizdas su posūkio indikatoriumi ir atstumu iki LV

- žemėlapio vaizdas, rodantis jūsų dabartinę vietą, palyginti su LV, ir jūsų nuvažiuotas kelias (kelias, kuriuo keliavote)

- Paspauskite vidurinį mygtuką, kad perjungtumėte rodinius.

PASTABA: *Jei suaktyvinti autonominį žemėlapį, žemėlapio rodinyje bus rodomas išsamus jūsų aplinkos žemėlapis.*

Žemėlapio rodinyje kitos netoliese esančios lankytinos vietos rodomos pilkai. Žemėlapio rodinyje galite reguliuoti mastelio keitimo lygį paspausdami vidurinį mygtuką, tada priartindami ir nutolindami viršutiniu ir apatiniu mygtukais.

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

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

5.5.3. LV tipai

"Suunto Vertical" galimi šie lankytinų vietų tipai:

	Pradėti
	Baigti
	Automobilis
P	Automobilių stovėjimo aikštelė
	Namas
	Pastatas
	Viešbutis
	Hostelis
	Apgyvendinimas
	Patalynė
	Lageris
	Stovyklavietė

	Stovyklos ugniaviyė
	Pagalbos stotis
	Skubi pagalba
	Vandens taškas
	Informacija
	Restoranas
	Maistas
	Kavinė
	Urvas
	Kalnas
	Pikas
	Uola
	Skardis
	Lavina
	Slėnis
	Kalnas
	Kelias
	Takas
	Upė
	Vanduo
	Krioklys
	Pakrantė
	Ežeras
	Dumblių miškas

	Jūrų rezervatas
	Koralų rifas
	Didelės žuvys
	Jūrų žinduolis
	Sudužusio laivo liekanos
	Žvejybos vieta
	Paplūdimys
	Miškas
	Pieva
	Pakrantė
	Stendas
	Šuviai
	Nutrinta vieta
	Nugramdita vieta
	Didelis žaidimas
	Mažas žaidimas
	Paukštis
	Pėdsakai
	Kryžkelė
	Pavojus
	Slaptavietė
	Vaizdas
	Filmavimo padėtis

6. Valdykliai

Valdikliai suteikia naudingos informacijos apie jūsų veiklą ir treniruotes. Valdikliai pasiekiami iš laikrodžio ciferblato braukiant kairėn arba paspaudžiant vidurinį mygtuką. Kiekvieną kartą perbraukus arba paspaudus mygtuką rodomas naujas valdiklis, kol vėl pasieksite laikrodžio ciferblatą.
Valdiklio ekrane paspauskite ir palaikykite vidurinį mygtuką, kad grįžtumėte tiesiai į laikrodžio ciferblatą.
Valdiklius galima įjungti / išjungti nustatymuose, esančiuose skiltyje „**Widgets/Valdikliai“.** Pasirinkite, kuriuos valdiklius norite naudoti, įjungdami perjungiklį.

Galite pasirinkti, kuriuos valdiklius norite naudoti laikrodyje, įjungdami ir išjungdami juos "Suunto" programoje. Taip pat galite pasirinkti, kokia tvarka norite, kad valdikliai būtų rodomi laikrodyje, surūšiuodami juos programoje.

6.1. Oras

Laikrodžio ciferblato rodinyje braukite kairėn arba paspauskite vidurinį mygtuką, kad slinktumėte iki orų valdiklio.

Orų valdiklis suteikia jums informacijos apie dabartinius orus. Jis 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 paspauskite apatinį mygtuką, kad pamatytumėte išsamesnius orų duomenis, pvz., drėgmės, oro kokybės ir prognozių duomenis.

PATARIMAS: *Būtinai reguliariai sinchronizuokite laikrodį su "Suunto" programa, kad gautumėte tiksliausius orų duomenis.*

6.2. Saulės įkrovimas (galioja tik titano versijai)

Titaninė " Suunto Vertical" versija turi saulės įkrovimo funkciją, kuri įkraus jūsų laikrodį, kai jis bus veikiamas šviesos. Kai kurie laikrodžių ciferblatai turi sudėtingą piktogramą, rodančią, kiek saulės energijos šiuo metu surenkama.
Saulėtą dieną saulė gali suteikti jūsų laikrodžiui 30% ilgesnį akumuliatoriaus veikimo laiką treniruočių metu ir dar daugiau laiko režimu (skaičiavimai atlikti su 50 000 liuksų poveikiu).

ATSARGIAI: *Nepalikite laikrodžio tiesioginiuose saulės spinduliuose per ilgai dienomis, esant aukštai temperatūrai, nes tai gali sugadinti laikrodį.*

Be sudėtingų piktogramų laikrodžio ciferblatuose yra saulės valdiklis, kuriame rodomi papildomi duomenys. Laikrodžio ciferblate braukite kairėn arba paspauskite vidurinį mygtuką, kol pamatysite saulės energijos gavybos duomenis.

PASTABA: *Nenaudokite ekrano dangtelio ar panašaus virš laikrodžio ekrano, nes tai gali turėti įtakos saulės įkrovimui.*

6.3. Pranešimai ir būsena

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

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

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

Kai gaunamas pranešimas, laikrodžio ciferblate pasirodo iššokantis langas.

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

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

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

Pranešimų istorija

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

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

Pranešimų istorija išvaloma, kai tikrinate pranešimus mobiliajame prietaise.

6.4. Medijos valdikliai

Jūsų "Suunto Vertical" gali būti naudojamas valdyti muziką, podkastus, kitą mediją, grojamą telefone arba perduodamą iš telefono į kitą įrenginį. Medijos valdymo valdiklis yra įjungtas pagal numatytuosius nustatymus, tačiau jį galima išjungti braukiant aukštyn iš laikrodžio ciferblato ir pasirinkus **„Media controls /Media valdikliai“**.

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

Norėdami pasiekti medijos valdymo valdiklį, paspauskite vidurinį laikrodžio ciferblato mygtuką arba pratimo metu paspauskite vidurinį mygtuką, kol bus parodytas medijos valdymo valdiklis.

Medijos valdymo valdiklyje mygtukai turi šias funkcijas:

- **Play/Pause / Paleisti/Pristabdyti:** viršutinis mygtukas
- **Next track/episode / Kitas takelis/epizodas:** apatinis mygtukas
- **Previous track/episode / Ankstesnis takelis/epizodas:** viršutinis mygtukas (ilgas paspaudimas)
- **Volume / Garsumas:** apatinis mygtukas (ilgas paspaudimas), atidarys garsumo valdiklius
    - Garsumo valdiklių ekrane viršutinis mygtukas padidins garsumą, o apatinis mygtukas sumažins garsumą. Paspauskite vidurinį mygtuką, kad grįžtumėte į medijos valdymo valdiklį.

Paspauskite vidurinį mygtuką, kad išeitumėte iš medijos valdymo valdiklio.

PASTABA: *Jei jūsų laikrodis turi jutiklinį ekraną, medijos valdiklius taip pat galima naudoti bakstelėjus piktogramas ekrane.*

6.5. Širdies ritmas

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

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 intervalus.

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

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

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

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

Suaktyvinus laikrodį, reikia 24 minučių, kad jis galėtų pradėti rodyti širdies ritmo informaciją.
Braukite dešinėn arba ilgai paspauskite vidurinį mygtuką, kad grįžtumėte į laikrodžio ciferblato vaizdą.

6.6. Žingsniai ir kalorijos

Laikrodžio ciferblate braukite į kairę arba spauskite vidurinį mygtuką, kol pamatysite bendrą dienos žingsnių skaičių ir apskaičiuotas kalorijas.
Laikrodis visą dieną stebi bendrą jūsų aktyvumo lygį. Tai svarbus veiksnys, nesvarbu, ar tiesiog siekiate būti sveiki, ar treniruojatės artėjančioms varžyboms.
Gerai būti aktyviam, tačiau, kai treniruojatės intensyviai, turite turėti tinkamas poilsio dienas, kai esate mažai aktyvūs.
Kiekvieną dieną vidurnaktį aktyvumo skaitiklis automatiškai iš naujo nustatomas. Savaitės pabaigoje (sekmadienį) laikrodis pateikia jūsų aktyvumo suvestinę, kurioje nurodomas savaitės ir dienos vidurkis.
Jūsų laikrodis žingsnius skaičiuoja naudodamas akselerometrą. Bendras žingsnių skaičius kaupiamas 24 valandas per parą, 7 dienas per savaitę, taip pat įrašant treniruotes ir kitą veiklą. Tačiau kai kurių specifinių sporto šakų, pavyzdžiui, plaukimo ir važiavimo dviračiu, žingsniai neskaičiuojami.
Viršutinė valdiklio reikšmė rodo bendrą tos dienos žingsnių skaičių, o apatinė reikšmė - apytikslį aktyvių kalorijų kiekį, kurį iki šiol sudeginote per dieną. Žemiau matote bendrą sudegintų kalorijų skaičių. Į bendrą sumą įeina ir aktyvios kalorijos, ir jūsų bazinė medžiagų apykaitos norma, BMR/BMAN (žr. toliau).

Pusžiedžiai valdiklyje rodo, kaip arti esate savo dienos aktyvumo tikslų. Šiuos tikslus galima reguliuoti pagal savo asmeninius pageidavimus (žr. toliau).
Taip pat galite patikrinti savo žingsnius ir sudegintas kalorijas per pastarąsias septynias dienas braukdami aukštyn nuo valdiklio.

Veiklos tikslai

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

Nustatydami žingsnių tikslą nustatote bendrą dienos žingsnių skaičių.

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

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

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

6.7. Pratimai

Laikrodis pateikia treniruočių veiklos apžvalgą.

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

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

6.8. Fizinio pasirengimo lygis

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6.9. Miegas

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

Kai dėvite laikrodį lovoje, "Suunto Vertical" seka jūsų miegą pagal akselerometro duomenis.

Norėdami sekti miego režimą:

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

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

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

Pirmiau aprašytame 3 žingsnyje apibrėžiamas jūsų miego laikas. Laikrodis naudoja šį laikotarpį, kad

nustatytų, kada miegate (miego metu), ir praneša apie visą miegą kaip apie vieną seansą. Pavyzdžiui, jei naktį atsikelsite atsigerti vandens, laikrodis vis tiek skaičiuos bet kokį miegą po to kaip tą patį seansą.

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

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

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

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

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

Miego kokybė

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

Širdies ritmas ir deguonies kiekis kraujyje miegant

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

Automatinis režimas „Netrukdyti“

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

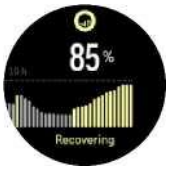
6.10. Ištekliai

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

Stresas ir fizinis aktyvumas išeikvoja jūsų išteklius, o poilsis ir atsigavimas juos atkuria. Geras miegas yra labai svarbus norint užtikrinti, kad jūsų organizmas turėtų reikiamų išteklių.
Kai jūsų išteklių lygis aukštas, greičiausiai jausitės žvalūs ir energingi. Jei einate bėgioti, kai jūsų ištekliai yra dideli, tikėtina, kad bėgimas bus puikus, nes jūsų kūnas turi energijos, kurios jam reikia, kad prisitaikytų ir patobulėtų.
Galimybė stebėti savo išteklius gali padėti juos valdyti ir protingai naudoti. Savo išteklių lygį taip pat galite naudoti kaip orientyrą nustatant streso veiksnius, asmeniškai veiksmingas atsigavimą skatinančias strategijas ir geros mitybos poveikį.
Stresui ir atsigavimui naudojami optinio širdies jutiklio rodmenys, o norint juos gauti dienos metu, reikia įjungti kasdienį ŠR, žr. *6.3. Širdies ritmas*.
Svarbu, kad maksimalus ŠR ir poilsio ŠR būtų nustatytos taip, kad atitiktų jūsų širdies ritmą, taip užtikrinama, kad gausite tiksliausius rodmenis. Pagal numatytuosius nustatymus poilsio ŠR yra nustatytas 60 dūžių per minutę, o maksimalus ŠR - pagal jūsų amžių.
Šias ŠR vertes galima lengvai pakeisti nustatymuose, esančiuose skyriuje **„General/Bendra >> Personal/ Asmeninis“.**

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

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



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

6.11. Įžvalgos lauke

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

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

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

Braukite aukštyn, kad pamatytumėte barometro tendencijų diagramą.

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

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

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

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

Automatinis aukščio-slėgio profilis

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

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

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

6.12. Kompasas

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

Kompasą galite pasiekti braukdami kairėn nuo laikrodžio ciferblato arba paspausdami vidurinį mygtuką. Kompasą taip pat galima pasiekti braukiant aukštyn nuo laikrodžio ciferblato ir pasirinkus **„Compass/Kompasas“**.

Kompaso valdiklyje yra ši informacija:

- Rodyklė, rodanti į magnetinę šiaurę
- Kryptis pagal pasaulio puses

- Kryptis laipsniais
- Aukštis
- Barometrinis slėgis

Norėdami išeiti iš kompaso valdiklio, braukite dešinėn arba kairėn, kol pasieksite laikrodžio ciferblatą. Taip pat galite naudoti vidurinį mygtuką.

Jei kompasą pasiekėte iš pagrindinio meniu, turite braukti aukštyn iš ekrano apačios ir pasirinkti **„Exit/Išeiti“** , kad išeitumėte iš kompaso rodinio.

Kol esate kompaso valdiklyje, galite braukti aukštyn iš ekrano apačios arba paspausti apatinį mygtuką, kad atidarytumėte nuorodų sąrašą. Nuorodos suteikia greitą prieigą prie naršymo veiksmų, pvz., dabartinės vietos koordinačių tikrinimo arba maršruto, kurį norite naršyti, pasirinkimo.

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

6.12.1. Kompaso kalibravimas

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

PASTABA: *Kompasas sukalibruoja save, 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.*

6.12.2. Deklinacijos nustatymas

Norėdami užtikrinti teisingus kompaso rodmenis, nustatykite tikslią deklinacijos vertę.

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

Deklinacijos reikšmė pateikiama daugumoje žemėlapių. Magnetinės šiaurės vieta kasmet kinta, todėl tiksliausią ir naujausią deklinacijos reikšmę galima rasti tokiose svetainėse kaip *www.magnetic-declination.com.*

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

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

6.13. Laikmatis

Jūsų laikrodyje yra chronometras ir atgalinės atskaitos laikmatis, skirtas pagrindiniam laiko matavimui. Laikrodžio ciferblate braukite kairėn arba paspauskite vidurinį mygtuką, kol pasieksite laikmačio valdiklį.

Kai pirmą kartą įeinate į valdiklį, jame rodomas chronometras. Po to jis prisimena, ką naudojote paskutinį kartą, t. y. chronometrą ar atgalinės atskaitos laikmatį.
Braukite aukštyn arba paspauskite apatinį mygtuką, kad atsidarytų „SET TIMER/ LAIKMAČIO NUSTATYMAI", kuriame galite keisti laikmačio nustatymus.

Chronometras

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

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

Atgalinio skaičiavimo laikmatis

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

Jei reikia, sustabdykite matavimą ir iš naujo nustatykite viršutiniu ir apatiniu mygtukais.
Išeikite iš laikmačio braukdami dešinėn arba laikydami nuspaustą vidurinį mygtuką.

6.14. Deguonis kraujyje

ĮSPĖJIMAS: *„Suunto Vertical“ nėra medicininis prietaisas, o deguonies kiekis kraujyje, kurį rodo „Suunto Vertical“, nėra skirtas medicininei būklei diagnozuoti ar stebėti.*

Su „Suunto Vertical“ galite matuoti deguonies kiekį kraujyje. Laikrodžio ciferblato rodinyje braukite į kairę arba paspauskite vidurinįjį mygtuką, kad pereitumėte prie valdiklio **„Blood oxygen/Deguonis kraujyje“**. Deguonies kiekis kraujyje gali parodyti, ar nesate persitreniravę ar pavargę, be to, matavimas gali būti naudingas aklimatizacijos dideliame aukštyje pažangos rodiklis.

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

Kaip išmatuoti deguonies kiekį kraujyje:

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

Taip pat galite išmatuoti deguonies kiekį kraujyje *per skirsnį 6.9. Miegas*.

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*.

Kaip pasirinkti "SuuntoPlus™" gidus savo laikrodyje:

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

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

8. "SuuntoPlus"™ sporto programėlės

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

Naudojimasis "SuuntoPlus™" sporto programėlėmis:

1. Prieš pradėdami treniruotės įrašymą, slinkite žemyn ir pasirinkite „SuuntoPlus™“.
2. Pasirinkite norimą sporto programėlę.
3. Jei sporto programėlė naudoja išorinį prietaisą arba jutiklį, ji automatiškai užmegs ryšį.
4. Pereikite prie pradžios rodinio ir pradėkite treniruotę kaip įprastai.
5. Braukite į kairę arba spauskite vidurinįjį mygtuką, kol pasieksite sporto programėlę "SuuntoPlus™", kuri rodoma atskirame ekrane.
6. Sustabdę pratimo 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: *Įsitikinkite, kad „Suunto Vertical“ turi naujausią programinės įrangos versiją ir kad sinchronizavote 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 išvalykite korpusą drėgnu, minkštu skudurėliu ar zomša.

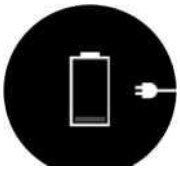
Naudokite tik originalius " Suunto" priedus - neoriginalių priedų padarytai žalai garantija netaikoma.

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

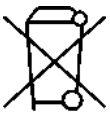
Kai baterijos įkrovos lygis yra mažesnis nei 20 %, o vėliau – 5 %, laikrodyje rodoma senkančios baterijos piktograma. Jei įkrovimo lygis labai žemas, laikrodis pereina į mažos galios režimą ir rodo įkrovimo piktogramą.



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

9.3. Šalinimas

Prietaisą išmeskite 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 „Gaminio saugos ir reguliavimo informacijoje“, kuri pateikiama kartu su jūsų "Suunto Vertical" arba kurią galima rasti *adresu www.suunto.com/userguides*.

10.2. CE(Europos sertifikatas)

Šiuo dokumentu Suunto Oy pareiškia, kad OW222 tipo radijo įrenginiai 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 Ltd
Tammiston kauppatie 7 A,
FI-01510 Vantaa SUOMIJA

© Suunto Oy 05/2023
"Suunto" yra registruotasis "Suunto Oy" prekės ženklas. Visos teisės saugomos.