

# **SUUNTO 9 PEAK**

## KÄYTTÖOPAS


1. TURVALLISUUS.....	5
2. Näin pääset alkuun.....	7
2.1. Kosketusnäyttö ja painikkeet.....	7
2.2. Ohjelmistopäivitykset.....	8
2.3. Suunto-mobiilisovellus.....	8
2.4. Optinen syke.....	9
2.5. Asetusten muokkaaminen.....	9
3. Asetukset.....	11
3.1. Näppäin- ja näyttölukko.....	11
3.2. Automaattinen taustavalo.....	11
3.3. Äänet ja värinä.....	11
3.4. Bluetooth-liitettävyys.....	12
3.5. Lentokonetila.....	12
3.6. Älä häiritse -tila.....	12
3.7. Ilmoitukset.....	13
3.8. Aika ja päivämäärä.....	13
3.8.1. Herätyskello.....	13
3.9. Kieli ja mittajärjestelmä.....	14
3.10. Kellotaulut.....	14
3.10.1. Kuunvaiheet.....	15
3.11. Virransäästö.....	15
3.12. Auringonnousu- ja -laskuhälytykset.....	15
3.13. Myrskyvaroitus.....	16
3.14. Paikkatietojen esitysmuodot.....	17
3.15. Laitteen tiedot.....	17
4. Ominaisuudet.....	18
4.1. Harjoittelun tallentaminen.....	18
4.1.1. Urheilutilat.....	19
4.1.2. Tavoitteiden käyttäminen harjoittelussa.....	19
4.1.3. Navigoiminen harjoituksen aikana.....	20
4.1.4. Akun varaustason hallinta.....	21
4.1.5. Uinti.....	22
4.1.6. Intervalliharjoittelu.....	22
4.1.7. Näytön väriteema.....	23
4.1.8. Autom. tauko.....	24
4.1.9. Fiilis.....	24
4.2. Lokikirja.....	25
4.3. Navigointi.....	25
4.3.1. Korkeusnavigointi.....	25
4.3.2. Suuntimanavigointi.....	25


4.3.3. Kompassi.....	26
4.3.4. Paluunavigointi.....	27
4.3.5. Reitit.....	28
4.3.6. Käännöksittäisen navigoinnin tarjoaa komoot.....	30
4.3.7. Kiinnostavat kohteet.....	30
4.4. Päivittäinen aktiivisuus.....	34
4.4.1. Aktiivisuuden seuranta.....	34
4.4.2. Välitön syke.....	35
4.4.3. Päivittäissyke.....	36
4.4.4. Happisaturaatio.....	36
4.5. Ulkoilutiedot.....	37
4.5.1. Korkeusmittari.....	38
4.6. Harjoittelutiedot.....	38
4.7. Palautuminen.....	39
4.8. Uniseuranta.....	39
4.9. Stressi ja palautuminen.....	41
4.10. Kuntotaso.....	42
4.11. Rintakehälle asetettava sykeanturi.....	42
4.12. POD-laitteiden ja anturien yhdistäminen.....	43
4.12.1. Pyörä-PODin kalibrointi.....	44
4.12.2. Foot PODin kalibroiminen.....	44
4.12.3. Power PODin kalibrointi.....	44
4.13. Ajastimet.....	44
4.14. Intensiiteettialueet.....	45
4.14.1. Sykealueet.....	46
4.14.2. Vauhtialueet.....	48
4.15. FusedAlti.....	49
4.16. FusedSpeed.....	49
4.17. FusedTrack.....	50
5. SuuntoPlus.....	51
5.1. SuuntoPlus: Climb - Hill training.....	51
5.2. SuuntoPlus: Ghost runner.....	52
5.3. SuuntoPlus: Loop - Lap Timer (Speed, Pace, Power).....	53
5.4. SuuntoPlus: Safe – My location.....	53
5.5. SuuntoPlus: Red Bull X-alps.....	54
5.6. SuuntoPlus: Sprint - Running Pace, Cycling Power.....	55
5.7. SuuntoPlus - Strava.....	55
5.8. SuuntoPlus – TrainingPeaks.....	56
5.9. SuuntoPlus: Weather - Insights.....	58
5.10. SuuntoPlus: Wings for Life World Run.....	59
6. Huolto ja tuki.....	60


6.1. Käsittelyohjeet.....	60
6.2. Akku.....	60
6.3. Laitteen hävittäminen.....	60
7. Referenssi.....	61
7.1. Vaatimustenmukaisuus.....	61
7.2. CE.....	61


# 1. TURVALLISUUS

## Turvallisuusvaroitonia koskevat merkinnät


 **VAROITUS:** - käytetään osoittamaan menettelyä tai tilannetta, joka voi aiheuttaa vakavan vamman tai kuoleman.


 **HUOMIO:** - käytetään osoittamaan menettelyä tai tilannetta, joka johtaa tuotteen vahingoittumiseen.


 **HUOMAUTUS:** - käytetään tärkeiden tietojen korostamiseen.

 **VINKKI:** - käytetään antamaan lisävinkkejä laitteen ominaisuuksien ja toimintojen käyttöön.


## Turvallisuusvarotoimet


 **VAROITUS:** Pidä USB-kaapeli pois lääketieteellisten laitteiden (esim. tahdistimet), sekä avainkorttien, luottokorttien tai vastaavien esineiden läheisyydestä. USB-kaapeliliitin sisältää voimakkaan magneetin, joka voi häiritä lääketieteellisten tai muiden elektronisten laitteiden sekä magneettisesti tallennettuja tietoja sisältävien laitteiden toimintaa.

 **VAROITUS:** Tuotteemme ovat alan standardien mukaisia, mutta ihokosketus tuotteeseen voi aiheuttaa allergisia reaktioita tai ihon ärtymistä. Lopeta tässä tapauksessa tuotteen käyttäminen heti ja hakeudu lääkärin vastaanotolle.

 **VAROITUS:** Keskustele aina lääkärisi kanssa, ennen kuin aloitat harjoitusohjelman. Ylirasitus voi johtaa vakaviin vammoihin.

 **VAROITUS:** Vain vapaa-ajan käyttöön.


 **VAROITUS:** Älä koskaan luota pelkästään GPS:ään tai tuotteen akun kestoön. Varmista turvallisuus pitämällä aina karttoja ja muita varavälineitä saatavilla.

 **HUOMIO:** Älä altista tuotetta liuottimille, koska ne voivat vahingoittaa sen pintaa.

 **HUOMIO:** Älä altista tuotetta hyönteiskarkotteille, sillä ne voivat vahingoittaa sen pintaa.

 **HUOMIO:** Älä hävitä laitetta, vaan käsittele se elektroniikkajätteenä ympäristön suojelemiseksi.

 **HUOMIO:** Älä altista laitetta iskuille tai pudota sitä. Laite voi vaurioitua.

 **HUOMIO:** Värilliset tekstiilirannekkeet saattavat uutena tai märkänä värjätä muita vaatteita tai ihoa.



**HUOMAUTUS:** Suunto tuottaa harjoitustesi ja seikkailujesi tueksi erilaisia mittauksia kehittyneiden anturien ja algoritmien avulla. Pyrimme parhaimpaan mahdolliseen tarkkuuteen. Tuotteidemme ja palvelujemme keräämät tiedot eivät kuitenkaan ole täydellisen luotettavia, eivätkä niiden tuottamat mittaukset ole ehdottoman tarkkoja. Kalorit, syke, sijainti, liiketunnistus, laukaustunnistus, fyysisen rasituksen merkit ja muut mittaukset eivät välttämättä vastaa todellisuutta. Suunnon tuotteet ja palvelut on tarkoitettu ainoastaan harrastuskäyttöön, eikä niitä ole suunniteltu minkäänlaiseen lääketieteelliseen tarkoitukseen.

## 2. Näin pääset alkuun

Suunto 9 Peak -kellon ensimmäinen käynnistys käy nopeasti ja helposti.

1. Kello herätetään pitämällä yläpainiketta painettuna.
2. Käynnistä ohjattu käyttöönotto napauttamalla näyttöä.



3. Valitse kieli pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin ja napauttamalla kieltä.



4. Tee alkuasetukset noudattamalla ohjattua käyttöönottoa. Valitse arvot pyyhkäisemällä ylös tai alas. Hyväksy arvo ja siirry seuraavaan vaiheeseen napauttamalla näyttöä tai painamalla keskipainiketta.

### 2.1. Kosketusnäyttö ja painikkeet

Suunto 9 Peak -kellossa on kosketusnäyttö ja kolme painiketta, joilla voit siirtyä näyttöihin ja ominaisuuksiin.

#### **Pyyhkäisy ja napautus**

- selaa valikkoja ja näyttöjä pyyhkäisemällä ylös tai alas
- selaa näyttöjä taakse- ja eteenpäin pyyhkäisemällä oikealle ja vasemmalle
- selaa lisänäyttöjä ja -tietoja pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle
- valitse kohta napauttamalla
- avaa lisätietoja napauttamalla näyttöä
- avaa tilannekohtainen valikko napauttamalla ja pitämällä näyttöä painettuna
- palaa muista näytöistä aikanäyttöön kaksoisnapauttamalla

#### **Yläpainike**

- painallus siirtää näkymissä ja valikoissa ylöspäin

#### **Keskipainike**

- painalluksella voit valita kohdan
- painalluksella voit vaihtaa näyttöjä
- pitkä painallus vie takaisin asetusvalikkoon
- pitkä painallus avaa tilannekohtaisen valikon

#### **Alapainike**

- painallus siirtää näkymissä ja valikoissa alaspäin

## Harjoittelun tallennuksen aikana:

### Yläpainike

- painallus keskeyttää tallennuksen tai jatkaa sitä
- pitkä painallus vaihtaa lajia

### Keskipainike

- painallus vaihtaa näyttöä
- pitkä painallus avaa tilannekohtaisen valikon

### Alapainike

- painallus merkitsee kierroksen
- pitkä painallus lukitsee tai avaa painikkeet

## 2.2. Ohjelmistopäivitykset

Ohjelmistopäivitykset lisäävät tärkeitä parannuksia ja uusia ominaisuuksia kelloosi. Suunto 9 Peak päivitetään säännöllisesti, jos se on yhdistetty Suunto-sovellukseen.

Kun päivitys on saatavilla ja kellosi on yhteydessä Suunto-sovellukseen, ohjelmistopäivitys ladataan kelloon automaattisesti. Latauksen tilan voi tarkistaa Suunto-sovelluksesta.

Kun ohjelmisto on ladattu kelloon, kello päivittyy yön aikana, kunhan sen akun varaustaso on vähintään 50 % eikä sillä samanaikaisesti tallenneta harjoitusta.

Jos haluat asentaa päivityksen manuaalisesti ennen sen automaattista suoritusta yöllä, avaa kohta **Asetukset > Yleiset** ja valitse **Ohjelmistopäivitys**.



**HUOMAUTUS:** Kun päivitys on valmis, näet Suunto-sovelluksessa sen julkaisutiedot.

## 2.3. Suunto-mobiilisovellus

Suunto Suunto-mobiilisovelluksella voit rikastuttaa Suunto 9 Peak -kellon käyttökokemusta entisestään. Yhdistä kello mobiilisovellukseen, niin voit synkronoida harjoituksesi ja saada mobiili-ilmoituksia, tietoja ja paljon muuta.



**HUOMAUTUS:** Et voit yhdistää mitään laitetta, jos lentokonetila on päällä. Kytke lentokonetila pois päältä ennen laiteparin muodostamista.

Kellon yhdistäminen Suunto appiin:

1. Varmista, että kellosi Bluetooth on käytössä. Voit ottaa Bluetoothin tarvittaessa käyttöön asetusvalikon kohdassa **Liitettävyyys » Löydettävissä**.
2. Lataa ja asenna Suunto-mobiilisovellus yhteensopivaan mobiililaitteeseen iTunes App Storen tai Google Playn kautta sekä usean suositun sovelluskaupan kautta Kiinassa.
3. Käynnistä Suunto-mobiilisovellus ja ota Bluetooth-toiminto tarvittaessa käyttöön.
4. Napauta kellokuvaketta sovellusnäytön vasemmassa yläkulmassa ja yhdistä kello valitsemalla "YHDISTÄ".
5. Vahvista yhdistäminen syöttämällä kellossa näkemäsi koodi sovellukseen.



**HUOMAUTUS:** Jotkut ominaisuudet edellyttävät Internet-yhteyden muodostamista Wi-Fi- tai mobiiliverkon kautta. Yhteyden käytöstä voi aiheutua tiedonsiirtokuluja.

## 2.4. Optinen syke

Ranteesta mitattava optinen syke on helppo ja kätevä keino seurata sykettä. Jotta sykemittauksesta saadaan parhaat tulokset, kannattaa huomioida seuraavat tekijät:

- Kelloa on pidettävä suoraan ihoa vasten. Anturin ja ihon välissä ei saa olla ohuttakaan vaatetta.
- Kello pitää ehkä asettaa korkeammalle käsivarteen kuin rannekellot normaalisti. Anturi havaitsee verenkierron kudoksen läpi. Mitä suuremmalta alueelta havainto saadaan, sitä parempi.
- Käden liikkeet ja lihasten koukistus, esim. tennismailaan tarttuminen, voivat muuttaa anturin lukemien tarkkuutta.
- Kun syke on alhainen, anturi ei ehkä pysty antamaan vakaita lukemia. Lyhyt muutaman minuutin verryttely ennen tallennuksen aloitusta auttaa.
- Ihopigmentti ja tatuoinnit ehkäistä valon pääsyä iholle ja heikentävät siten optiselta anturilta saatavien lukemien luotettavuutta.
- Optinen anturi ei välttämättä anna tarkkaa sykelukemaa uinnissa.
- Saat paremman tarkkuuden ja nopeamman vasteen sykkeen muutoksiin, kun käytät yhteensopivaa rintakehän ympärille kiinnitettävää sykeanturia, kuten Suunto Smart Sensoria.

**VAROITUS:** Optinen sykemittaus ei välttämättä anna tarkkoja tuloksia joka käyttäjälle ja joka lajissa. Henkilön anatomia ja ihopigmentti saattavat myös vaikuttaa optisen sykemittauksen lukemaan. Todellinen syke saattaa olla optisen anturin lukemaa suurempi tai pienempi.

**VAROITUS:** Optinen syke on tarkoitettu vain vapaa-ajan käyttöön eikä lääketieteelliseen käyttöön.

**VAROITUS:** Keskustele aina lääkärin kanssa, ennen kuin aloitat harjoitteluohjelman. Ylirasitus voi johtaa vakaviin vammoihin.

**VAROITUS:** Tuotteemme ovat alan standardien mukaisia, mutta ihokosketus tuotteisiin voi aiheuttaa allergisen reaktion tai ihon ärtymistä. Lopeta tässä tapauksessa tuotteen käyttäminen heti ja hakeudu lääkärin vastaanotolle.

## 2.5. Asetusten muokkaaminen

Voit muokata kaikkia kellon asetuksia suoraan kellossa.

Asetusten säätäminen:

1. Pyyhkäise alaspäin toistuvasti, kunnes näet asetuskuvakkeen, ja napauta kuvaketta.



2. Selaa asetussivakkoa pyyhkäisemällä ylös tai alas tai painamalla ylä- tai alapainikkeita.




3. Valitse asetus napauttamalla asetuksen nimeä tai painamalla keskipainiketta, kun asetus on korostettuna. Palaa valikkoon pyyhkäisemällä oikealle tai valitsemalla **Takaisin**.
4. Voit säätää asetusarvoa pyyhkäisemällä ylös tai alas tai painamalla ylä- tai alapainiketta.



5. Voit muokata kaksiarvoisia (esim. päällä/pois) asetuksia napauttamalla asetusta tai painamalla keskipainiketta.



 **VINKKI:** Voit siirtyä yleisasetuksiin myös kellotaulusta painamalla keskipainiketta, kunnes pikavalintavalikko avautuu.



## 3. Asetukset

### 3.1. Näppäin- ja näyttölukko

Painikkeet voidaan lukita harjoituksen tallennuksen aikana painamalla oikeata alapainiketta pitkään. Kun painikkeet on lukittu, mitään painikkeiden käyttöä vaativaa toimintoa ei voida suorittaa (kierrosten luonti, harjoituksen keskeyttäminen/lopettaminen jne.), mutta näyttönäkymiä voidaan selata ja taustavalo voidaan kytkeä päälle mitä tahansa painiketta painamalla, jos taustavalo on automaattitilassa.

Voit avata lukituksen pitämällä oikeata alapainiketta painettuna.

Mikäli harjoittelun tallennus ei ole käynnissä, näyttö lukittuu ja himmenee minuutin joutilaanaolon jälkeen. Voit aktivoida näytön painamalla mitä tahansa painiketta.

Näyttö siirtyy lepotilaan (tyhjä näyttö) tietyn joutilaanaoloajan kuluttua. Näyttö aktivoituu liikkeestä.

### 3.2. Automaattinen taustavalo

Taustavalossa on kolme säädettävää ominaisuutta: kirkkaustaso (**Kirkkaus**), valmiustilan taustavalon aktivointitapa (**Valmiustila**) ja taustavalon aktivointi, kun rannetta nostetaan ja käännetään (**Herätä nostamalla**).

Taustavalon ominaisuuksia voi muokata asetuksissa kohdassa **Yleiset » Taustavalo**.

- Kirkkaus-asetus määrittää taustavalon kokonaisvoimakkuuden: Vähäinen, Keskitaso tai Suuri.
- Valmiustila-asetus ohjaa näytön kirkkautta silloin, kun taustavalo ei ole päällä esimerkiksi painikkeiden painamisen tai muun aktiivisuuden vuoksi. Valmiustila-asetuksen kolme vaihtoehtoa ovat:
  - Mukautuva: valmiustilan taustavalo mukautuu ympäröivään valaistustasoon.
  - Kiinteä: valmiustilan taustavalo lukitaan tiettyyn kirkkausasetukseen.
  - Pois: valmiustilan taustavalo on pois päältä.
- Herätä nostamalla -ominaisuus aktivoi valmiustilan taustavalon aikatilassa ja normaalin taustavalon harjoitustilassa, kun nostat rannetta kellon katsomista varten. Herätä nostamalla -asetukselle on kolme vaihtoehtoa:
  - Päällä: ranteen nostaminen aikatilassa tai harjoituksen aikana aktivoi taustavalon.
  - Harjoitellessa: ranteen nostaminen aktivoi taustavalon vain harjoituksen aikana.
  - Pois: Herätä nostamalla -ominaisuus on pois päältä.



**HUOMAUTUS:** Voit myös asettaa taustavalon pysymään aina päällä. Avaa **Pikavalinnat**-valikko painamalla keskipainiketta pitkään, vieritä kohtaan **Taustavalo** ja kytke taustavalo päälle kytkimellä.

### 3.3. Äänet ja värinä

Ääniä ja värinähälytyksiä käytetään ilmoitusten, hälytysten ja muiden tärkeiden tapahtumien ja toimintojen ilmaisemiseen. Molempia voidaan muokata asetuksissa kohdassa **Yleiset » Äänet**.

Kohdassa **Yleiset » Äänet » Yleiset** voit valita seuraavista asetuksista:

- **Kaikki päällä:** kaikki tapahtumat käynnistävät hälytyksen

- **Kaikki pois:** mikään tapahtuma ei käynnistä hälytystä
- **Painikkeet pois:** kaikki muut tapahtumat kuin painikkeiden painallukset laukaisevat hälytyksen.

Kohdassa **Yleiset » Äänet » Hälytykset** voit kytkeä värinän päälle tai pois.

Voit valita seuraavista asetuksista:

- **Värinä:** värinähälytys
- **Äänet:** äänihälytys
- **Molemmat:** sekä värinä- että äänihälytys.

## 3.4. Bluetooth-liitettävyyys

Suunto 9 Peak lähettää ja vastaanottaa Bluetooth-tekniikalla tietoja mobiililaitteeltasi, kun olet yhdistänyt kellon Suunto App. Samalla tekniikalla yhdistetään PODit ja anturit.

Jos et kuitenkaan halua, että Bluetooth-skannerit näkevät kelloasi, voit aktivoida löytöasetuksen tai poistaa sen käytöstä asetuksissa kohdasta **LIITETTÄVYYS** (liitettävyyys) » **LÖYDETTÄVISSÄ** (löytö).




Bluetooth voidaan myös kytkeä kokonaan pois käytöstä aktivoimalla lentokonetilaa, katso 3.5. *Lentokonetila.*

## 3.5. Lentokonetila

Voit poistaa langattoman tiedonsiirron käytöstä ottamalla lentokonetilaa käyttöön. Lentokonetila voidaan ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä asetuksissa kohdassa **Liitettävyyys**.



 **HUOMAUTUS:** Jos haluat yhdistää jonkin lisävarusteen laitteeseesi, poista ensin lentokonetila käytöstä.

## 3.6. Älä häiritse -tila

Älä häiritse -tila on asetus, joka mykistää kaikki äänet ja värinät ja himmentää näytön. Näin ollen se on erittäin hyödyllinen asetus, jos käytät kelloa esim. teatterissa tai jossain muussa ympäristössä, jossa haluat kellon toimivan tavalliseen tapaan, mutta hiljaisesti.

Älä häiritse -tilaa kytkeminen päälle tai pois:

1. Avaa pikavalintavalikko kellotaulusta painamalla keskipainiketta pitkään.
2. Vieritä alas Älä häiritse -tilaan pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.
3. Vahvasta valintasi napauttamalla näyttöä tai painamalla keskipainiketta.



Jos olet asettanut herätyksen, se soi normaaliin tapaan ja poistaa Älä häiritse -tilan käytöstä, ellei paina torkkuviivettä.

## 3.7. Ilmoitukset

Jos olet yhdistänyt kellosi Suunto-mobiilisovellukseen, saat ilmoituksia esimerkiksi saapuvista puhelusta ja tekstiviesteistä suoraan kelloosi.

Ilmoitukset ovat oletusarvoisesti käytössä, kun kello yhdistetään sovellukseen. Voit kytkeä ilmoitukset pois päältä Ilmoitukset-kohdassa.

Kun ilmoitus saapuu, kellotauluun ilmestyy ponnahdusviesti.



Jos viesti ei mahdu näyttöön, pyyhkäise ylöspäin nähdäksesi koko tekstin.

### Ilmoitushistoria

Jos mobiililaitteessasi on lukemattomia viestejä tai vastaamattomia puheluita, voit tarkastella niitä kellossasi.

Näet ilmoitushistorian painamalla kellotaulunäytössä keskipainiketta ja voit vierittää sitä alapainiketta painamalla.

Ilmoitushistoria tyhjenee, kun luet viestit mobiililaitteella.

## 3.8. Aika ja päivämäärä

Aika ja päivämäärä asetetaan kellon alkuasetusten yhteydessä. Tämän jälkeen kello korjaa ajan muutokset GPS-ajan avulla.

Voit asettaa ajan ja päivämäärän sekä vaihtaa ajan ja päivämäärän esitysmuotoa kohdassa **YLEISET » Kello/pvm.**

Ensisijaisen ajan lisäksi voit käyttää kaksoisaikaa. Toiminto on hyödyllinen esimerkiksi matkalla. Valitse sijainti aikavyöhykkeen asettamista varten siirtymällä kohtaan **Yleiset » Kello/pvm** ja valitsemalla **Kaksoisaika.**

Kun olet yhdistänyt kellosi Suunto appiin, kellon aika, päivämäärä, aikavyöhyke ja kesäaika päivittyvät mobiililaitteista.

Voit kytkeä ominaisuuden käyttöön tai pois käytöstä napauttamalla kohdassa **Yleiset » Kello/pvm** valintaa **Automaattinen ajan päivitys.**

### 3.8.1. Herätyskello

Kellossasi on herätyskello, joka voi soida kerran tai toistuvasti tiettyinä päivinä. Voit ottaa herätyskellon käyttöön kohdasta **Hälytys » Herätyskello.**

Kiinteiden vakiohälytysten lisäksi kellosta löytyy myös mukautuva hälytystyyppi, joka perustuu auringonnousu ja -laskutietoihin. Katso 3.12. *Auringonnousu- ja -laskuhälytykset*.

Kiinteän hälytysajan asettaminen:

1. Avaa pikavalintavalikko kellotaulusta painamalla keskipainiketta ja vierittämällä kohtaan **Hälytykset**.

2. Valitse ensin, kuinka usein haluat herätyksen soivan. Vaihtoehdot:

**Kerran:** herätys soi yhden kerran asetettuun aikaan seuraavien 24 tunnin kuluessa

**Arkipäivisin:** herätys soi aina samaan aikaan maanantaista perjantaihin **Päivittäin:** herätys soi samaan aikaan joka viikonpäivä



3. Aseta tunti ja minuutit ja poistu sitten asetuksista.



Kun herätys soi, voit lopettaa herätyksen kuittaamalla sen tai valita torkkuvaihtoehdon. Torkku aika on 10 minuuttia ja sen voi toistaa enintään 10 kertaa.



Jos annat herätyksen soida, se siirtyy automaattisesti torkkutilaan 30 sekunnin jälkeen.

## 3.9. Kieli ja mittajärjestelmä

Voit vaihtaa kellon kieltä ja mittajärjestelmää asetuksissa kohdassa **Yleiset » Kieli**.

## 3.10. Kellotaulut

Suunto 9 Peak -kelloon voi valita useita digitaalisia ja analogisia kellotauluja.

Kellotaulun muuttaminen:

1. Avaa pikavalintavalikko nykyisestä kellotaulunäkymästä painamalla keskipainiketta pitkään.
2. Vieritä kohtaan **Kellotaulu** ja napauta tai paina keskipainiketta.



2. Selaa eri kellotauluja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin ja napauta kellotaulua, jota haluat käyttää.
3. Selaa eri väri vaihtoehtoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin ja napauta väriä, jota haluat käyttää.



Jokainen kellotaulu sisältää lisätietoja, kuten päivämäärän tai kaksoisajan. Voit vaihdella näkymiä napauttamalla näyttöä.

### 3.10.1. Kuunvaiheet

Auringonnousu- ja -laskuaikojen lisäksi kellosi voi seurata kuunvaiheita. Kuunvaihe perustuu kellon asetettuun päivämäärään.

Kuunvaihe on nähtävissä ulkoilutyyllisessä kellotaulussa. Vaihda alariviä napauttamalla näyttöä, kunnes näet kuukuvakkeen ja prosenttimäärän.



Vaiheet näkyvät kuvakkeena ja prosenttimääränä seuraavasti:



## 3.11. Virransäästö

Kellossa on virransäästöasetus, joka poistaa käytöstä kaikki värinäählytykset, päivittäissykkeen ja Bluetooth-ilmoitukset akunkeston pidentämiseksi normaalin päivittäisen käytön aikana. Lisätietoja virransäästöasetuksista harjoitusten tallennuksen aikana on kohdassa 4.1.4. *Akun varaustason hallinta.*

Ota virransäästö käyttöön tai poista se käytöstä asetusten kohdassa **Yleiset** » **Virransäästö**.



 **HUOMAUTUS:** Virransäästö otetaan automaattisesti käyttöön, kun akun varaustaso on 10 %.

## 3.12. Auringonnousu- ja -laskuhälytykset

Suunto 9 Peak -kellosi auringonnousu-/-laskuhälytykset mukautuvat sijaintiisi. Kiinteän hälytysajan sijaan asetat hälytyksen suhteessa auringonnousuun tai -laskuun (tietty aika ennen auringonnousua tai -laskua).

Auringonnousu- ja -laskuajat määritetään GPS:llä, joten kellosi käyttää GPS:n viimeisestä käyttökerrasta saatuja tietoja.

Auringonlasku/-nousuhälytyksen asettaminen:

1. Avaa pikavalintavalikko painamalla keskipainiketta.
2. Vieritä alaspäin kohtaan **HÄLYTYKSET** ja avaa valikko painamalla keskipainiketta.
3. Vieritä hälytykseen, jonka haluat asettaa, ja valitse se keskipainikkeella.




4. Valitse ylä- ja alapainikkeilla montako tuntia ennen auringonnousua/-laskua haluat hälytyksen ja vahvista keskipainikkeella.
5. Aseta minuutit samalla tavalla.



6. Vahvista asetusta ja poistu painamalla keskipainiketta.

 **VINKKI:** Käytettävissä on myös kellotaulu, joka näyttää auringonnousu- ja laskuajat.



 **HUOMAUTUS:** Auringonnousu- ja -laskuajat ja -hälytykset edellyttävät GPS-paikannusta. Ajat pysyvät tyhjinä, kunnes GPS-tietoja on saatavilla.

### 3.13. Myrskyvaroitus

Merkittävä ilmanpaineen lasku tarkoittaa yleensä sitä, että myrsky lähestyy ja on syytä hakeutua suojaan. Kun myrskyvaroitus on käytössä, Suunto 9 Peak antaa äänihälytyksen ja näyttää myrskysymbolin, kun paine laskee vähintään 4 hPa (0,12 inHg) kolmen tunnin aikana.

Myrskyhälytys aktivoidaan seuraavalla tavalla:

1. Avaa pikavalintavalikko painamalla keskipainiketta.
2. Vieritä alaspäin kohtaan **HÄLYTYKSET** ja avaa valikko painamalla keskipainiketta.
3. Vieritä kohtaan **MYRSKYVAROITUS** ja valitse päälle/pois painamalla keskipainiketta.

Kun myrskyhälytys soi, voit kuitata sen painamalla mitä tahansa painiketta. Jos mitään painiketta ei paineta, hälytysilmoitus kestää minuutin. Myrskykuvake pysyy näytöllä, kunnes sääolosuhteet rauhoittuvat (paineen lasku hidastuu).



### 3.14. Paikkatietojen esitysmuodot

Paikkatietojen muoto on tapa, jolla GPS-sijaintisi esitetään kellossa. Kaikki esitysmuodot vastaavat samaa sijaintia eri tavoilla ilmaistuina.

Voit muuttaa esitysmuotoa kellon asetuksissa kohdasta **Navigointi** » **Sijainnin esitysmuoto**

Yleisin koordinaatisto on leveysasteet/pituusasteet. Siinä paikkatiedot voidaan ilmaista kolmessa eri muodossa:


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

Muita yleisiä paikkatietojen esitysmuotoja:

- UTM (Universal Transverse Mercator) on kaksiulotteinen poikittainen sijaintiprojektio.
- MGRS (Military Grid Reference System) on UTM-koordinaatiston laajennus, jossa sijainti ilmoitetaan vyöhyketunnuksella, ruudun (yhden ruudun koko on 100 000 neliometriä) tunnuksesta ja numeerisella sijaintiarvolla.

Suunto 9 Peak tukee myös seuraavia paikallisia paikkatietomuotoja:

- BNG (Iso-Britannia)
- ETRS-TM35FIN (Suomi)
- KKJ (Suomi)
- IG (Irlanti)
- RT90 (Ruotsi)
- SWEREF 99 TM (Ruotsi)
- CH1903 (Sveitsi)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Uusi-Seelanti)

 **HUOMAUTUS:** Joitakin paikkatietomuotoja ei voi käyttää alueilla, jotka ovat pohjoisempina kuin 84°N tai etelämpänä kuin 80°S, tai niiden maiden ulkopuolella, joissa ne on tarkoitettu käytettäväksi. Jos olet sallitun käyttöalueen ulkopuolella, sijaintikoordinaattejasi ei voida näyttää kellossa.

### 3.15. Laitteen tiedot

Voit tarkistaa kellosi ohjelmisto- ja laitteistotiedot asetuksista kohdasta **Yleiset** » **Tietoja**.

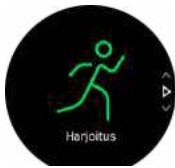
## 4. Ominaisuudet

### 4.1. Harjoittelun tallentaminen

Ympäri vuorokautisen aktiivisuuden seurannan lisäksi voit tallentaa harjoittelujasi tai muita aktiviteetteja saadaksesi yksityiskohtaista palautetta ja seurataksesi edistymistäsi.

Harjoituksen tallentaminen:

1. Pue sykevyö (valinnainen).
2. Avaa aloitusnäyttö pyyhkäisemällä alaspäin tai painamalla yläpainiketta.
3. Napauta harjoituskuvaketta tai paina keskipainiketta.



4. Selaa eri lajeja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin ja napauta lajia, jota haluat käyttää. Voit selata lajeja myös ylä- ja alapainikkeilla ja valita haluamasi lajin keskipainikkeella.
5. Aloitusilmaisimen yläpuolelle ilmestyy joukko kuvakkeita sen mukaan, mitä lisävarusteita käytät kyseisessä urheilutilassa (esim. sykeanturia ja yhdistettyä GPS:ää). Nuolikuvake (yhdistetty GPS) vilkkuu harmaana haun aikana ja muuttuu vihreäksi signaalin löytyessä. Sydänkuvake (syke) vilkkuu harmaana haun aikana ja signaalin löytyessä muuttuu värilliseksi vyöhön kiinnitetyksi sydämeksi, jos käytät sykevyötä, tai värilliseksi sydämeksi ilman vyötä, jos käytät optista sykemittausta. Näkyvissä on myös akun varaustason arvio, joka kertoo, montako tuntia voit harjoitella ennen akun loppumista.

Jos käytät sykevyötä, mutta kuvake muuttuu vain vihreäksi (tarkoittaen, että optinen sykemittaus on käytössä), tarkista, että sykevyö on yhdistetty kelloon (ks. 4.12. *POD-laitteiden ja anturien yhdistäminen*), ja valitse urheilutila uudelleen.

Voit odottaa, kunnes jokainen kuvake on muuttunut vihreäksi, tai aloittaa tallentamisen heti halutessasi painamalla keskipainiketta.




Valittu sykälähde lukitaan tallennuksen alkaessa, eikä sitä voi muuttaa meneillään olevan harjoituksen aikana.

6. Tallennuksen aikana voit vaihtaa näyttöä keskipainikkeella tai kosketusnäytön avulla, jos se on käytössä.
7. Keskeytä tallennus painamalla yläpainiketta. Lopeta ja tallenna painamalla alapainiketta tai jatka painamalla yläpainiketta.



Jos valitsemassasi urheilutilassa on valintoja (esim. tavoitekeston asettaminen), voit säätää niitä ennen tallennuksen aloittamista pyyhkäisemällä ylös tai painamalla alapainiketta. Voit myös säätää urheilutilan valintoja tallennuksen aikana pitämällä keskipainiketta painettuna.

 **VINKKI:** Tallennuksen aikana voit näyttöä napauttamalla tarkistaa senhetkisen kellonajan ja akun lataustason.

Moniurheilutilassa voit vaihtaa lajeja pitämällä yläpainiketta painettuna.

Kun olet lopettanut tallentamisen, sinulta kysytään, miltä harjoittelu tuntui. Voit vastata tai ohittaa kysymyksen. (Katso 4.1.9. *Fiilis*) Sen jälkeen saat harjoituksestasi yhteenvedon, jota voit selata kosketusnäytön tai painikkeiden avulla.

Jos et halua säilyttää tallennusta, voit poistaa lokimerkinnän vierittämällä yhteenvedon loppuun saakka ja napauttamalla poistopainiketta. Samalla tavalla voit myös poistaa lokeja lokikirjasta.



#### 4.1.1. Urheilutilat

Kellosi sisältää useita erilaisia esimääritettyjä urheilutiloja. Tilat on suunniteltu tiettyihin tarkoituksiin ja aktiviteetteihin kävelyenkistä aina triathlonkilpailuun.

Voit selata lyhyttä urheilutilaluetteloa pyyhkäisemällä ylös tai alas harjoittelun tallennuksen aikana (katso 4.1. *Harjoittelun tallentaminen*). Jos haluat avata kaikkien urheilutilojen luettelon, napauta lyhyen luettelon lopussa olevaa kuvaketta.



Jokaisella urheilutilalla on omat näkymänsä ja asetuksensa, joita voit muokata kellossa.

#### 4.1.2. Tavoitteiden käyttäminen harjoittelussa

Suunto 9 Peak -kellolla on mahdollista asettaa eri tavoitteita harjoittelun aikana.

Jos valitsemassasi urheilutilassa on tavoiteasetuksia, voit säätää niitä ennen tallennuksen aloittamista pyyhkäisemällä ylös tai painamalla alapainiketta.



Yleisellä tavoitteella harjoittelemisen:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennusta, avaa urheilutilavaihtoehdot pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.
2. Napauta **Tavoite** tai paina keskipainiketta.

3. Valitse **Kesto** tai **Matka**.
4. Valitse tavoite.
5. Voit palata urheilutilavaihtoehtoihin pyyhkäisemällä oikealle.

Kun käytät yleisiä tavoitteita, edistymisesi osoittava tavoitemittari näkyy jokaisessa tietonäytössä.



Saat myös ilmoituksen, kun olet saavuttanut 50 % tavoitteestasi ja kun valitsemasi tavoite on saavutettu.

Tehotavoitteella harjoittelemisen:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennusta, avaa urheilutilavaihtoehdot pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.
2. Vaihda **Intensiteettialueet** päälle.
3. Valitse **Sykealueet**, **Vauhtialueet** tai **Tehoalueet**.  
(Vaihtoehdot riippuvat valitusta urheilutilasta ja siitä, onko kelloon yhdistetty tehoanturi.)
4. Valitse tavoitealue.
5. Voit palata urheilutilavaihtoehtoihin pyyhkäisemällä oikealle.

#### 4.1.3. Navigoiminen harjoituksen aikana

Voit navigoida reitin mukaan tai POI-kohteeseen harjoituksen tallennuksen aikana.

Käyttämäsi urheilutilan on käytettävä GPS:ää, jotta pääset navigointiasetuksiin. Jos urheilutilan GPS-tarkkuus on OK tai Hyvä, sen valinnaksi muutetaan Paras, kun valitset reitin tai POI-kohteen.

Voit navigoida harjoituksen aikana seuraavasti:

1. Luo reitti tai POI-kohde Suunto-sovelluksessa ja synkronoi kellosi, jos et ole vielä tehnyt niin.
2. Valitse urheilutila, joka käyttää GPS:ää, ja avaa asetukset pyyhkäisemällä ylös tai painamalla alapainiketta. Vaihtoehtoisesti voit myös aloittaa tallennuksen ensin ja avata urheilutilan asetukset painamalla keskipainiketta pitkään.
3. Vieritä kohtaan **Navigointi** ja napauta asetusta tai paina keskipainiketta.
4. Valitse navigointivaihtoehto pyyhkäisemällä ylös tai alas tai painamalla ylä- ja alapainikkeita ja sitten keskipainiketta.
5. Siirry navigoitavan reitin tai kiinnostavan kohteen kohdalle ja paina keskipainiketta. Aloita sitten navigointi painamalla yläpainiketta.

Jos et ole vielä aloittanut harjoituksen tallennusta, viimeinen vaihe ohjaa sinut takaisin urheilutilan asetuksiin. Vieritä takaisin aloitusnäkyymään ja käynnistä tallennus normaalisti.

Harjoittelun aikana voit oikealle pyyhkäisemällä tai keskipainiketta painamalla siirtyä navigointinäyttöön, jossa näet valitsemasi reitin tai POI-kohteen. Lisätietoja navigointinäytöstä on kohdissa 4.3.7.2. *Kiinnostavaan kohteeseen navigoiminen* ja 4.3.5. *Reitit*.

Tässä näytössä voit avata navigointiasetukset pyyhkäisemällä ylös tai painamalla alapainiketta. Navigointiasetuksista voit esimerkiksi valita eri reitin tai POI-kohteen, tarkistaa nykyisen sijaintisi koordinaatit sekä lopettaa navigoinnin valitsemalla **Murupolku**.

#### 4.1.3.1. Pysy reitillä

Kaupunkiympäristössä GPS-toiminnon voi olla vaikeaa seurata sijaintiasi oikein. Jos valitset jonkin ennakkoon määrittelemistäsi reiteistä ja seuraat sitä, kellon GPS-toiminto ainoastaan tarkistaa, missä kohtaa esimääriteltyä reittiä olet, eikä tallenna reittiä liikkeidesi perusteella. Tallennettu reitti on identtinen lenkille valitsemasi reitin kanssa.



Pysy reitillä -ominaisuuden käyttö harjoittelussa:

1. Luo Suunto-sovelluksessa reitti ja synkronoi kellosi, jos et ole vielä tehnyt niin.
2. Valitse GPS:ää käyttävä urheilutila ja avaa valinnat pyyhkäisemällä ylös tai painamalla alapainiketta.
3. Vieritä kohtaan **Navigointi** ja napauta sitä tai paina keskipainiketta.
4. Valitse **Pysy reitillä** ja paina keskipainiketta.
5. Vieritä haluamasi reitin kohdalle ja paina keskipainiketta.
6. Paina yläpainiketta tai napauta **Navigoi**-kohtaa.

Aloita harjoituksesi normaalisti ja seuraa valittua reittiä.


#### 4.1.4. Akun varaustason hallinta

Suunto 9 Peak -kellon akun varaustason hallinnassa käytettävä älykäs akkuteknologia takaa, ettei kellosta lopu virta juuri silloin, kun tarvitset sitä eniten.

Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen (ks. 4.1. Harjoittelun tallentaminen), näet arvion jäljellä olevasta akunkestosta nykyisessä akkutilassa.




Laitteessa on neljä esimääritettyä akkutilaa: **Suoritus** (oletus), **Kestävyys**, **Ultra** ja **Retki**. Näiden tilojen välillä vaihtaminen muuttaa akun kestoa, mutta se vaikuttaa myös kellon suorituskykyyn.


 **HUOMAUTUS:** Oletuksena Ultra ja Retki poistavat käytöstä kaiken sykeseurannan (sekä rannemittauksen että sykevyyden). Voit ottaa sykeseurannan käyttöön (Ultra- ja Retki -tilassa) **Valinnat**-kohdasta aloitusilmaisimen alta.

Vaihda aloitusnäytössä akkutiloja napauttamalla **Valinnat** » **Akkutila**, niin näet, miten kukin tila vaikuttaa kellon suorituskykyyn.



 **VINKKI:** Akkutilaa voi vaihtaa nopeasti myös aloitusnäytöstä yläpainiketta painamalla.

Näiden neljän esimääritetyn akkutilan lisäksi voit luoda oman akkutilan haluamillasi asetuksilla. Akkutilan mukautus koskee vain käytössä olevaa urheilutilaa, joten voit luoda oman akkutilan erikseen jokaiselle urheilutilalle.

 **HUOMAUTUS:** Jos aloitat navigoinnin harjoittelun aikana tai käytät navigointitietoja, kuten arvioitua saapumisaikaa (ETA), GPS siirtyy **Paras**-tilaan akkutilasta riippumatta.

## Akkuilmoitukset

Akkutilojen lisäksi kellossa on älykkäitä muistutuksia, joiden avulla voit varmistaa, että kellon akun varaus on riittävä seuraavaa seikkailuasi varten. Osa muistutuksista ennakoii tilannetta esimerkiksi harjoitteluhistoriasi perusteella. Saat ilmoituksen mm. silloin, kun kello huomaa, että akku on vähissä harjoituksen tallennuksen aikana. Tällöin se ehdottaa automaattisesti siirtymistä toiseen akkutilaan.



Kello varoittaa, kun akun varaustaso on 20 % ja uudelleen, kun varaustaso on 10 %.

### 4.1.5. Uinti

Suunto 9 Peak sopii käytettäväksi allas- ja avovesiuinnissa.

Allasuintitilassa kello määrittää uintimatkan altaan pituuden perusteella. Altaan pituutta voi tarvittaessa muuttaa urheilutilan asetuksista ennen uinnin aloittamista

Avovesiuinti laskee etäisyyden GPS:n avulla. GPS-signaalit eivät välity vedessä hyvin, joten kello on vietävä ajoittain pinnan yläpuolelle, esim. vapaauinnissa, jotta GPS-paikannus onnistuu.

Tällaiset olosuhteet ovat GPS:lle haasteellisia, joten on tärkeää varmistaa vahva GPS-signaali ennen veteen hyppäämistä. Hyvän GPS-tarkkuuden varmistamiseksi:

- Synkronoi kello verkkotilisi kanssa ennen uimaan lähtöä, jotta GPS optimoituu viimeisimpien satelliittiratatietojen perusteella.
- Valittuasi avovesiuintitilan ja saatuaasi GPS-signaalin odota vähintään kolme minuuttia, ennen kuin aloitat uinnin. Näin GPS ehtii suorittaa paikannuksen luotettavasti.

### 4.1.6. Intervalliharjoittelu

Intervalliharjoitukset ovat yleinen harjoittelumuoto, jossa tehdään toistuvia sarjoja suurella ja pienellä teholla. Suunto 9 Peak -laitteella voi määrittää kellossasi oman intervalliharjoituksesi jokaisella urheilutilalle.

Kun määrität intervaleja, sinun on asetettava neljä tekijää:

- Intervallit: On/off-kytkin, jolla käynnistät intervalliharjoituksen. Kun kytket sen päälle, näytöllä näkyvä intervalliharjoitus lisätään urheilutilaasi.
- Toistot: tavoitteenasi olevien intervalli- ja palautumisjaksojen lukumäärä.
- Intervalli: kovatehoisen intervallin pituus etäisyyden tai keston perusteella.
- Palautuminen: intervallien välissä olevien palautumisjaksojen pituus etäisyyden tai keston perusteella.

Muista, että jos käytät etäisyyttä intervallien mittana, sinun on oltava urheilutilassa, joka mittaa etäisyyttä. Mittaus voi perustua GPS:ään tai esim. Foot tai Bike PODiin.

 **HUOMAUTUS:** Jos käytät intervalleja, et voi aktivoida navigointia.

Harjoittele intervallien avulla:


1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennusta, avaa urheilutilavaihtoehdot pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.
2. Vieritä alaspäin kohtaan **Intervallit** ja napauta asetusta tai paina keskipainiketta.
3. Ota intervallit käyttöön ja säädä asetuksia yllä kuvatulla tavalla.



4. Vieritä takaisin ylös alkunäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.
5. Pyyhkäise vasemmalle tai paina keskipainiketta, kunnes pääset intervallinäyttöön ja paina yläpainiketta, kun olet valmis aloittamaan intervalliharjoituksesi.



6. Jos haluat keskeyttää intervalliharjoituksen ennen kaikkien toistojen suorittamista, avaa urheilutila-asetukset pitämällä keskipainiketta painettuna ja poista intervalliharjoitus käytöstä **Intervallit**.

 **HUOMAUTUS:** Kun olet intervallinäytössä, painikkeet toimivat normaalisti; esimerkiksi yläpainiketta painamalla voit keskeyttää harjoituksen tallentamisen, myös muun kuin intervalliharjoituksen.

Kun olet lopettanut harjoituksen tallentamisen, intervalliharjoitus kytketään automaattisesti pois päältä kyseisessä urheilutilassa. Muut asetukset ovat kuitenkin käytettävissäsi, minkä ansiosta voi helposti aloittaa saman harjoituksen seuraavalla kerralla käyttäessäsi kyseistä urheilutilaa.

#### 4.1.7. Näytön väriteema

Voit parantaa kellosi näytön luettavuutta harjoituksen tai navigoinnin aikana vaihtamalla vaaleaan tai tummaan väriteemaan.

Kun valitset vaalean väriyksen, näytön tausta on vaalea ja numerot tummat.

Kun valitset tumman väriyksen, värit ovat toisinpäin; tausta on tumma ja numerot vaaleat.

Näytön väriteema on yleisasetus, jota voit muuttaa kellosi jokaisessa urheilutilassa.

Väriteeman vaihtaminen urheilutilan asetuksissa:

1. Siirry mihin tahansa urheilutilaan ja avaa urheilutilan asetukset pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.
2. Vieritä alaspäin **Teema**-kohtaan ja paina keskipainiketta.

3. Vaihda Vaalea- ja Tumma-asetuksen välillä pyyhkäisemällä ylöspäin tai alaspäin tai painamalla ylä- ja alapainikkeita ja hyväksy valinta keskipainikkeella.
4. Poistu urheilutilavalinnoista vierittämällä takaisin ylöspäin ja käynnistä urheilutila (tai poistu siitä).

#### 4.1.8. Autom. tauko

Automaattinen tauko keskeyttää harjoittelun tallentamisen, kun nopeutesi on alle 2 km/h (1,2 mailia/h). Tallennus jatkuu automaattisesti, kun nopeutesi on taas yli 3 km/h (1,9 mailia/h).

Voit myös kytkeä automaattisen tauon päälle tai pois kellossa kunkin urheilutilan asetuksista, ennen kuin alat tallentaa harjoitusta.

Jos automaattinen tauko on päällä tallennuksen aikana, esiin ponnahtava ikkuna ilmoittaa, kun tallennus on keskeytynyt automaattisesti.



Napauttamalla ponnahtusikkunaa näet kellonajan ja akun lataustilan.



Voit antaa tallennuksen käynnistyä automaattisesti, kun lähdet taas liikkeelle, tai käynnistää sen ponnahtusikkunasta manuaalisesti painamalla yläpainiketta.

#### 4.1.9. Fiilis

Jos harjoittelet säännöllisesti, harjoitusten jälkeisen olon seuranta on tärkeä yleiskuntosi ilmaisimena. Valmentaja tai personal trainer voi myös seurata edistymistäsi tuntemuskäyriesi avulla.

Fiiliksiä on viisi, joista voi valita sopivan:

- **Huono**
- **Ihan jees**
- **Hyvä**
- **Erittäin hyvä**
- **Erinomainen**

Näiden vaihtoehtojen tarkka merkitys on sinun (ja valmentajasi) päätettävissä. Tärkeää on se, että käytät niitä johdonmukaisesti.

Voit tallentaa kelloon jokaisen harjoituksen fiilisen vastaamalla heti tallennuksen lopettamisen jälkeen kysymykseen "**Miltä tuntui?**".



Voit ohittaa kysymyksen painamalla keskipainiketta.

## 4.2. Lokikirja

Pääset lokikirjaan pyyhkäisemällä alas tai painamalla yläpainiketta, kunnes näet lokikirjan kuvakkeen.



Napauta haluamaasi lokikirjan kohtaa ja selaa lokia pyyhkäisemällä ylös tai alas tai painamalla oikeaa ylä- tai alapainiketta.



 **HUOMAUTUS:** Lokimerkintä pysyy harmaana, kunnes se on synkronoitu verkkotilille.

Voit poistua lokista pyyhkäisemällä oikealle tai pitämällä keskipainiketta painettuna. Voit myös palata kellotauluun kaksoisnapauttamalla näyttöä.

## 4.3. Navigointi

### 4.3.1. Korkeusnavigointi

Jos navigoit reittiä, jolle on määritetty korkeustietoja, voit navigoida myös nousujen ja laskujen perusteella korkeusprofiilinäytössä. Voit siirtyä korkeusprofiilinäyttöön pyyhkäisemällä päänavigointinäytössä (jossa näet reittisi) vasemmalle tai painamalla keskipainiketta.

Korkeusprofiilinäkymässä näet seuraavat tiedot:

- yläosassa: nykyinen korkeus
- keskellä: korkeusprofiili, jossa näkyy nykyinen sijaintisi
- alaosassa: jäljellä oleva nousu tai lasku (vaihdä näkymää ruutua napauttamalla)



Jos eksyt liian kauas reitiltä korkeusnavigointia käyttäessäsi, kello näyttää korkeusprofiilinäytössä **Pois reitiltä** -viestin. Jos näet tämän viestin, vieritä reittinavigointinäyttöön palataksesi oikealle reitille ennen kuin jatkat korkeusnavigointia.

### 4.3.2. Suuntimanavigointi

Suuntimanavigointi on toiminto, jonka avulla voit ulkoillessa suunnistaa näkyvään tai kartasta etukäteen katsomaasi sijaintiin. Voit käyttää tätä toimintoa joko erikseen kompassina tai yhdessä paperisen kartan kanssa.

Jos asetat suunnan lisäksi kohteen etäisyyden ja korkeuden, voit navigoida kellon avulla kohdesijaintiin.



Suuntimanavigoinnin käyttäminen harjoituksen aikana (käytettävissä vain ulkolajien kanssa):

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutilan asetukset pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.
2. Napauta **Navigointi**-kohtaa tai paina keskipainiketta.
3. Valitse **Suuntima**
4. Kalibroi kompassi tarvittaessa näytön ohjeiden mukaan.
5. Osoita näytön sininen nuoli kohdesijaintiin päin ja paina keskipainiketta.
6. Jos et tiedä sijainnin etäisyyttä ja korkeutta, valitse **Ei**
7. Vahvista suuntima ja palaa urheilutilan asetuksiin painamalla keskipainiketta.
8. Jos tiedät sijainnin etäisyyden ja korkeuden, valitse **Kyllä**
9. Anna sijainnin etäisyys ja korkeus.
10. Vahvista suuntima ja palaa urheilutilan asetuksiin painamalla keskipainiketta.

Suuntimanavigoinnin käyttäminen muulloin kuin harjoitellessa:

1. Vieritä kohtaan **Navigointi** pyyhkäisemällä alas tai painamalla yläpainiketta.
2. Valitse **Suuntima**
3. Kalibroi kompassi tarvittaessa näytön ohjeiden mukaan.
4. Osoita näytön sininen nuoli kohdesijaintiin päin ja paina keskipainiketta.
5. Jos et tiedä sijainnin etäisyyttä ja korkeutta, valitse **Ei** ja seuraa sinistä nuolta kohteeseen.
6. Jos tiedät sijainnin etäisyyden ja korkeuden, valitse **Kyllä**
7. Anna sijainnin etäisyys ja korkeus ja seuraa sinistä nuolta kohteeseen. Näytössä näkyy myös sijaintiin jäljellä oleva matka ja korkeusero.
8. Aseta uusi suuntima pyyhkäisemällä ylös tai painamalla alapainiketta.
9. Lopeta navigointi painamalla yläpainiketta.

### 4.3.3. Kompassi

Suunto 9 Peak sisältää digitaalisen kompassin, jonka avulla käyttäjä voi määrittää asemansa magneettisen pohjoisnavan suhteen. Kompassi kompensoi kallistuksen ja tuottaa tarkan suuntalukeman, vaikka kompassi ei olisi vaakasuorassa asennossa.

Voit siirtyä kompassiin aloitusnäytön kohdassa **Navigointi » Kompassi**.

Kompassinäyttö sisältää seuraavat tiedot:

- Magneettista pohjoista kohti osoittava nuoli
- Kulkusuunta ilmansuuntana
- Kulkusuunta asteissa
- Kellonaika (paikallista aikaa) tai akun varaustaso; vaihda näkymiä napauttamalla näyttöä



Voit poistua kompassista pyyhkäisemällä oikealle tai pitämällä keskipainiketta painettuna.

Kompassinäytössä voit avata pikavalintaluettelon pyyhkäisemällä näytön alaosasta ylöspäin tai painamalla alapainiketta. Pikavalinnoilla pääset nopeasti navigointitoimintoihin, esimerkiksi tarkistamaan senhetkisen sijainnin koordinaatit tai valitsemaan navigoitavan reitin.



Voit poistua pikavalintaluettelosta pyyhkäisemällä alaspäin tai painamalla yläpainiketta.

#### 4.3.3.1. Kompassin kalibroiminen

Jos kompassia ei ole kalibroitu, sinua kehoitetaan kalibroimaan kompassi, kun siirryt kompassinäytölle.



Jos haluat kalibroida kompassin uudelleen, käynnistä kalibrointi asetuksien kohdasta **Navigointi » Navi-asetukset » Kalibroi kompassi**.

#### 4.3.3.2. Erannon asettaminen

Voit varmistaa kompassilukemien tarkkuuden määrittämällä kompassiin erannonkorjauksen.

Kartoissa pohjoinen tarkoittaa aina todellista pohjoissuuntaa. Kompassit osoittavat kuitenkin aina magneettiseen pohjoiseen eli maapallon yläpuoliseen pisteeseen, johon maapallon magneettikentät kulkevat. Koska magneettinen pohjoinen ja todellinen pohjoinen eivät sijaitse samassa pisteessä, niiden välinen ero eli eranto on korjattava määrittämällä kompassiin erannonkorjaus. Eranto on magneettisen pohjoisen ja todellisen pohjoisen välinen kulma.

Eranto on painettu useimpiin karttoihin. Magneettisen pohjoisen sijainti vaihtelee vuosittain, joten tarkimmat ja ajantasaisimmat erantotiedot kannattaa tarkistaa verkosta (esimerkiksi osoitteesta [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).

Huomaa kuitenkin, että suunnistuskartat on piirretty suhteessa magneettiseen pohjoiseen. Jos käytät suunnistuskarttoja, poista erannonkorjaus käytöstä asettamalla sen arvoksi 0 astetta.

Erannonkorjauksen voi asettaa asetuksien kohdassa **Navigointi » Navi-asetukset » Eranto**.

#### 4.3.4. Paluunavigointi

Jos käytät GPS:ää harjoituksen tallentamiseen, Suunto 9 Peak tallentaa automaattisesti harjoituksen aloituspisteen. Reitti takaisin -toiminnon avulla Suunto 9 Peak ohjaa sinut suoraan takaisin aloituspisteeseesi.

Reitti takaisin -toiminnon käynnistäminen:

1. Aloita harjoitus GPS:llä.
2. Pyyhkäise vasemmalle tai paina keskipainiketta siirtyäksesi navigointinäyttöön.
3. Avaa pikavalintavalikko pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.
4. Vieritä Reitti takaisin -toiminnon kohdalle ja valitse napauttamalla näyttöä tai painamalla keskipainiketta.



Navigointi-oppas näkyy valitun urheilutilan viimeisenä näyttönä.



Katso lisätietoja nykyisestä sijainnistasi:

1. Siirry Reitti takaisin -näytöltä pikavalintavalikkoon pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.
2. Valitse **Tiedot**.



3. Selaa luetteloa vierittämällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.



Poistu yksityiskohtaisista tiedoista pyyhkäisemällä oikealle tai painamalla keskipainiketta.

#### 4.3.5. Reitit

Suunto 9 Peak -kellolla voi suunnistaa reiteillä. Suunnittele reitti Suunto-sovelluksessa ja siirrä se kelloosi seuraavan synkronoinnin yhteydessä.

Reitin navigointi toimii seuraavasti:

1. Avaa aloitusnäyttö pyyhkäisemällä alaspäin tai painamalla yläpainiketta.
2. Vieritä **Navigointi**-kohtaan ja napauta kuvaketta tai paina keskipainiketta.



3. Vieritä **Reitit**-kohtaan ja avaa reittiluettelo painamalla keskipainiketta.



4. Vieritä navigoitavan reitin kohdalle ja paina keskipainiketta.
5. Aloita navigointi painamalla yläpainiketta.
6. Voit lopettaa navigoinnin milloin tahansa painamalla yläpainiketta uudelleen.

Napauttamalla näyttöä voit vaihtaa peruskartan ja yksityiskohtaisemman karttanäkymän välillä.



Yksityiskohtaisessa näkymässä voit lähentää ja loitontaa näkymää napauttamalla näyttöä tai pitämällä keskipainiketta painettuna. Säädä zoomaustasoa ylä- ja alapainikkeilla.



Navigointinäytössä voit avata pikavalintaluettelon pyyhkäisemällä näytön alaosaan ylöspäin tai painamalla alapainiketta. Pikavalinnoilla pääset nopeasti navigointitoimintoihin, esimerkiksi tallentamaan nykyisen sijaintisi tai valitsemaan toisen navigoitavan reitin.


Kaikki GPS-urheilutilat sisältävät myös reittivalinnan. Katso [4.1.3. Navigoiminen harjoituksen aikana](#).

## Navigointiopastus

Kun suunnistat reitillä, kello auttaa sinua pysymään oikealla polulla antamalla lisäilmoituksia reitillä edetessäsi.

Jos esimerkiksi eksyt reitiltä yli 100 m (330 jalkaa), kello ilmoittaa, ettet ole oikealla polulla, ja kertoo, kun olet taas reitillä.

Kun saavutat reittipisteen tai kiinnostavan kohteen, tiedotusikkuna ilmoittaa etäisyyden ja arvioidun matka-ajan (AMA) seuraavaan reittipisteeseen tai kiinnostavaan kohteeseen.

 **HUOMAUTUS:** Jos kuljet itsensä kanssa risteävää, esimerkiksi kahdeksikon muotoista reittiä, ja käännyt risteyksessä väärään suuntaan, kello olettaa, että kuljet tahallasi väärään suuntaan. Kello näyttää seuraavan reittipisteen uuden kulkusuunnan perusteella. Kun kuljet monimutkaista reittiä, seuraa tarkasti paluureittiäsi varmistaaksesi, että kuljet oikeaan suuntaan.

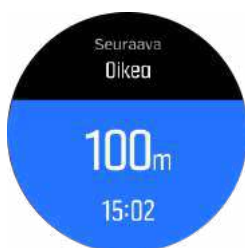
## Käännöksittäinen navigointi

Luodessasi reittejä Suunto-sovelluksessa voit halutessasi ottaa käyttöön käännöksittaiset reittiohjeet. Kun siirrät reitin kelloosi ja käytät sitä navigointiin, se ohjaa sinua aina risteyksissä antamalla äänimerkkejä ja tietoja kääntymissuunnasta.

### 4.3.6. Käännöksittäisen navigoinnin tarjoaa komoot

Jos olet komootin jäsen, voit etsiä tai suunnitella reittejä komootin avulla ja synkronoida ne Suunto-sovelluksella Suunto 9 Peak -laitteeseesi. Lisäksi kelloon tallennetut harjoituksesi synkronoidaan automaattisesti komootiin.

Kun käytät Suunto 9 Peak -laitteesi reittinavigointia yhdessä komootin reittien kanssa, kellosi antaa käännöksittäin reittiohjeita antamalla äänihälytyksen ja näyttämällä teksti-ilmoituksen, joka kertoo, mihin päin pitää kääntyä.



Komootin käännöksittäisen navigoinnin käyttäminen:

1. Rekisteröidy osoitteessa komoot.com
2. Valitse Suunto-sovelluksesta kumppanipalvelut.
3. Valitse komoot ja yhdistä siihen samoilla kirjautumistiedoilla, joita käytit rekisteröityessäsi komootiin.

Kaikki komootissa valitsemasi tai suunnittelemasi reitit (komootissa "tours") synkronoituvat automaattisesti Suunto-sovellukseen, josta voit helposti siirtää ne kelloosi.

Noudata 4.3.5. *Reitit*-kohdan ohjeita ja valitse reittisi komootista saadaksesi käännöksittäisiä ohjeita.

Lisätietoja Suunnon ja komootin kumppanuudesta saat osoitteesta <http://www.suunto.com/komoot>



**HUOMAUTUS:** Komoot ei tällä hetkellä ole käytettävissä Kiinassa.

### 4.3.7. Kiinnostavat kohteet

Kiinnostava kohde eli POI-kohde on erityinen sijainti, kuten leiri tai näköalapaikka reitin varrella, jonka voit tallentaa navigoidaksesi siihen myöhemmin. Voit luoda Suunto-sovelluksessa POI-kohteita kartalta tarvitsematta olla POI-kohteessa. Kellossa POI-kohde luodaan tallentamalla nykyinen sijainti.

Jokaiselle kiinnostavalle kohteelle määritellään:

- POI-nimi
- POI-tyyppi
- Luontipäivämäärä ja -aika
- Leveysaste
- Pituusaste

- Korkeus

Voit tallentaa kelloon jopa 250 kiinnostavaa kohdetta.

#### 4.3.7.1. Kiinnostavien kohteiden lisääminen ja poistaminen

Voit lisätä POI-kohteen kelloosi joko Suunto-sovelluksella tai tallentamalla nykyisen sijaintisi kelloon.

Jos näet ulkoillessasi kohteen, jonka haluat tallentaa kiinnostavaksi kohteeksi, voit lisätä sijainnin suoraan kelloosi.

Kiinnostavan kohteen lisääminen kellolla:

1. Avaa aloitusnäyttö pyyhkäisemällä alaspäin tai painamalla yläpainiketta.
2. Vieritä **Navigointi**-kohtaan ja napauta kuvaketta tai paina keskipainiketta.
3. Vieritä alaspäin **Oma sijainti**-kohtaan pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta, ja paina sitten keskipainiketta.
4. Odota, että kellosi aktivoi GPS:n ja löytää sijaintisi.
5. Kun kello näyttää leveys- ja pituusasteesi, tallenna sijainti kiinnostavaksi kohteeksi (POI) ja valitse POI-tyyppi painamalla yläpainiketta.
6. Oletuksena kohteen nimi on sama kuin POI-tyyppi (perään lisätään järjestysnumero). Nimeä voi muokata myöhemmin Suunto-sovelluksessa.

## Kiinnostavien kohteiden poistaminen

Voit poistaa kiinnostavan kohteen poistamalla sen kellon POI-kohdeluettelosta tai Suunto-sovelluksesta.

Kiinnostavan kohteen poistaminen kellossa:

1. Avaa aloitusnäyttö pyyhkäisemällä alaspäin tai painamalla yläpainiketta.
2. Vieritä **Navigointi**-kohtaan ja napauta kuvaketta tai paina keskipainiketta.
3. Vieritä alaspäin **POIt**-kohtaan pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta, ja paina sitten keskipainiketta.
4. Vieritä kellosta poistettavan kiinnostavan kohteen kohdalle ja paina keskipainiketta.
5. Vieritä tietojen loppuun saakka ja valitse **Poista**.

Kun poistat kiinnostavan kohteen kellosta, sitä ei poisteta lopullisesti.

Kiinnostavan kohteen lopullinen poistaminen edellyttää, että se poistetaan Suunto-sovelluksesta.

#### 4.3.7.2. Kiinnostavaan kohteeseen navigoiminen

Voit navigoida mihin tahansa kellosi kiinnostavien kohteiden luettelossa olevaan kohteeseen.



**HUOMAUTUS:** Kun navigoit kiinnostavaan kohteeseen, kello käyttää täysitehoista GPS:ää.

POI-kohteeseen navigoiminen:

1. Avaa aloitusnäyttö pyyhkäisemällä alaspäin tai painamalla yläpainiketta.
2. Vieritä **Navigointi**-kohtaan ja napauta kuvaketta tai paina keskipainiketta.
3. Vieritä kohtaan POIt ja avaa kiinnostavien kohteiden luettelo painamalla keskipainiketta.
4. Siirry haluamasi kiinnostavan kohteen kohdalle ja paina keskipainiketta.

5. Aloita navigointi painamalla yläpainiketta.
6. Voit lopettaa navigoinnin milloin tahansa painamalla yläpainiketta uudelleen.

POI-navigoinnissa on kaksi näkymää:


- POI-näkymä, jossa näkyy suuntanuoli ja etäisyys kiinnostavaan kohteeseen



- karttanäkymä, joka näyttää nykyisen sijaintisi suhteessa kiinnostavaan kohteeseen sekä paluureittisi (kulkemasi reitin).



Voit vaihtaa näkymien välillä pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle tai painamalla keskipainiketta.

 **VINKKI:** Napauta POI-näkymässä näyttöä, niin näet alarivillä lisätietoja, kuten nykyisen aseman ja kiinnostavan kohteen korkeuseron sekä arvioidun saapumisajan (ASA) tai matkaajan (AMA).

Karttanäkymässä muut lähellä olevat kiinnostavat kohteet näkyvät harmaina. Napauttamalla näyttöä voit vaihtaa yleisen kartan ja yksityiskohtaisemman karttanäkymän välillä.



Yksityiskohtaisessa näkymässä voit säätää zoomaustasoa painamalla ensin keskipainiketta ja lähentämällä tai loitontamalla sitten näkymää ylä- ja alapainikkeilla.

Navigoidessasi voit avata pikavalintaluettelon pyyhkäisemällä näytön alaosasta ylöspäin tai painamalla alapainiketta. Pikavalinnoilla pääset nopeasti kiinnostavien kohteiden tietoihin ja toimintoihin, kuten tallentamaan senhetkisen sijaintisi tai valitsemaan toisen kiinnostavan kohteen ja lopettamaan navigoinnin.

#### 4.3.7.3. POI-tyypit

Suunto 9 Peak -kello käyttää seuraavia POI-tyyppejä:

	yleinen kiinnostava kohde
	Makaus (eläin, metsästyksessä)
	Alku (reitin tai polun alkupiste)
	Suurriista (eläin, metsästyksessä)
	Lintu (eläin, metsästyksessä)
	Rakennus, asuintalo

	Kahvila, ruokapaikka, ravintola
	Leiri, retkeilyalue
	Auto, pysäköintipaikka
	Luola
	Kallio, mäki, vuori, laakso
	Rannikko, järvi, joki, vesistö
	Risteys
	Ensiapu
	Loppu (reitit tai polun loppupiste)
	Kala, kalastuspaikka
	Metsä
	Geokätkö
	Hostelli, hotelli, majoitus
	Info
	Niitty
	Huippu
	Jäljet (eläinten jäljet, metsästyksessä)
	Tie
	Kivi
	Hankaus (eläimen jättämä jälki, metsästyksessä)
	Naarmu (eläimen jättämä jälki, metsästyksessä)
	Laukaus (metsästyksessä)
	Nähtävyys
	Pienriista (eläin, metsästyksessä)

	Ampumalava (metsästyksessä)
	Polku
	Riistakamera (metsästyksessä)
	Vesiputous

## 4.4. Päivittäinen aktiivisuus

### 4.4.1. Aktiivisuuden seuranta

Kellosi tarkkailee yleistä aktiivisuuttasi päivän mittaan. Tämä on tärkeä ominaisuus niin arkikuntoilijoille kuin kilpatason urheilijoillekin.

Vaikka aktiivisuus tekee hyvää, ankara harjoittelu edellyttää kunnan palautumispäiviä.

Aktiivisuuslaskuri nollautuu automaattisesti aina keskiyöllä. Viikon lopulla (sunnuntai) kello antaa yhteenvedon aktiivisuudestasi näyttäen keskimääräisen aktiivisuutesi kyseisellä viikolla ja kunkin päivän kokonaisaktiivisuuden.

Voit tarkistaa päivittäisen kokonaisaskelmääräsi pyyhkäisemällä kellotaulunäytössä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.



Kello laskee askeleesi kiihtyvyyssmittarin avulla. Kumulatiivinen askelmäärä kertyy vuorokauden ympäri viikon jokaisena päivänä myös harjoittelun ja muiden aktiviteettien tallennuksen yhteydessä. Askeleita ei kuitenkaan lasketa tietyissä urheilulajeissa kuten uinti ja pyöräily.

Askelten lisäksi voit näyttöä napauttamalla tarkistaa päivittäisen kalorikulutusarvion.



Näytön keskellä oleva suuri numero ilmaisee päivän aikana toistaiseksi kulutettujen aktiivikalorien arvioidun määrän. Sen alapuolella näkyy kaiken kaikkiaan kulutettujen kalorien määrä. Kokonaiskalorimäärään sisältyvät sekä aktiivikalorit että perusaineenvaihdunta-arvosi (ks. alla).

Näyttöjen renkaat ilmaisevat, kuinka lähellä päivittäisiä aktiivisuustavoitteitasi olet: Näitä tavoitteita voidaan säätää omien mieltymysten mukaan (katso alla)

Voit myös tarkistaa askelmääräsi seitsemältä viime päivältä pyyhkäisemällä vasemmalle. Saat kalorienkulutuksen näkyviin pyyhkäisemällä vasemmalle tai painamalla keskipainiketta uudestaan.



Pyyhkäisemällä ylöspäin voit tarkastella aktiivisuuttasi seitsemältä viime päivältä numeroina käyrän sijaan.

## Aktiivisuustavoitteet

Voit säätää päivittäisiä tavoitteitasi sekä askel- että kalorimäärän suhteen. Aktiivisuusnäytössä voit avata aktiivisuustavoitteen asetukset painamalla näyttöä pitkään tai pitämällä keskipainiketta painettuna.



Askeltavoitetta asettaessasi määrität kokonaisaskelmäärän koko päivälle.

Päivässä kuluttamasi kokonaiskalorimäärä perustuu kahteen tekijään: perusaineenvaihduntaasi (BMR) ja fyysiseen aktiivisuuteesi.



BMR on kalorimäärä, jonka kehosi kuluttaa lepotilassa. Nämä kalorit kuluvat kehosi lämpimänä pitämiseen ja perustoimintoihin, kuten silmien räpyttämiseen ja sydämen sykkimiseen. Luku perustuu henkilökohtaiseen profiiliisi, johon kuuluvia tietoja ovat mm. ikä ja sukupuoli.

Kun asetat kaloritavoitteen, määrität, kuinka paljon kaloreja haluat kuluttaa BMR-arvon lisäksi. Nämä ovat ns. aktiivikaloreita. Aktiviteettinäytön ympärillä oleva rengas etenee sen mukaan, kuinka paljon aktiivikaloreita kulutat päivän aikana tavoitteeseesi nähden.

### 4.4.2. Välitön syke

Välittömässä sykenäytössä (HR) näet sykkeestäsi pikakatsauksen.

Voit siirtyä sykenäyttöön pyyhkäisemällä kellotaulunäytössä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.



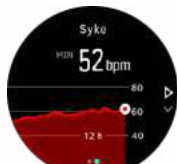
Voit poistua näytöstä ja palata kellotaulunäyttöön pyyhkäisemällä alaspäin tai painamalla yläpainiketta.

### 4.4.3. Päivittäissyke

Päivittäissykenäkymässä näet sykkeesi 12 tunnin ajalta. Tämä on hyödyllinen tiedonlähde esimerkiksi palautumisen seuraamiseen tiukan treenin jälkeen.

Näkymä näyttää sykkeesi 12 tunnin ajalta kuvaajana. Kuvaajan perustana on keskisykkeesi 24 minuutin aikajaksoissa. Pyyhkäisemällä ylös tai painamalla alapainiketta saat lisäksi arvion keskimääräisestä kalorinkulutuksestasi tunnissa sekä alimman sykkeesi 12 tunnin jaksolta.

Alin sykkeesi viimeisten 12 tunnin ajalta kertoo hyvin palautumisesi tilan. Jos se on tavallista korkeampi, et todennäköisesti ole vielä palautunut kokonaan edellisestä harjoittelukerrasta.



Jos tallennat harjoituksen, päivittäissykearvoissa näkyvät harjoittelun aiheuttama korkeampi syke ja kalorien kulutus. Muista kuitenkin, että kuvaaja ja kulutusmäärät ovat keskiarvoja. Jos sykkeesi nousee enimmillään 200 lyöntiin minuutissa harjoituksen aikana, kuvaaja ei näytä tätä enimmäisarvoa, vaan keskiarvon niiltä 24 minuutilta, joiden aikana saavutat huippusykkeen.

Ennen kuin voit tarkastella päivittäissykenäytön arvoja, sinun on aktivoitava päivittäissyketoiminto. Ominaisuuden voi kytkeä päälle tai pois päältä asetusten kohdassa **Aktiivisuus**. Päivittäissykenäytössä voit myös avata aktiviteettiasetukset pitämällä keskipainiketta painettuna.

Kun päivittäissyke on käytössä, kello aktivoi optisen sykeanturin säännöllisesti tarkistaakseen sykkeesi. Tämä lisää jonkin verran akun kulutusta.



Kun toiminto otetaan käyttöön, kellon täytyy tarkkailla sykettä ensin 24 minuutin ajan ennen kuin se voi näyttää syketietoja.

Päivittäissykkeen tarkasteleminen:

1. Vieritä sykenäyttöön pyyhkäisemällä kellotaulunäytössä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.
2. Siirry päivittäissykenäyttöön pyyhkäisemällä vasemmalle.
3. Voit tarkistaa kalorienkulutuksen pyyhkäisemällä ylös tai painamalla alapainiketta.

### 4.4.4. Happisaturaatio

**VAROITUS:** Suunto 9 Peak ei ole lääkintälaitte eikä Suunto 9 Peakin ilmoittamaa happisaturaatioarvoa ole tarkoitettu sairauksien diagnosointiin tai seurantaan.

Suunto 9 Peak mittaa happisaturaatiosasi.

Happisaturaatiosasi voi varoittaa yliharjoittelusta tai väsymyksestä, ja arvo on hyödyllinen myös seurattaessa korkeisiin paikkoihin sopeutumista.

Veren normaali happisaturaatio merenpinnan tasolla on 96–99 %. Korkeammissa paikoissa terveelliset arvot voivat olla hieman alempia. Onnistunut sopeutuminen korkeuteen saa arvon jälleen nousemaan.



Näet happisaturaatiosi Syke-näkymässä:

1. Siirry kellotaulusta **Syke**-näyttöön painamalla alapainiketta tai pyyhkäisemällä ylös.
2. Siirry napauttamalla **Happisaturaatio**-näyttöön.
3. Pidä kätesi paikallaan, kun kello mittaa arvoa.
4. Jos mittaus epäonnistuu, noudata kellossa näkyviä ohjeita.
5. Kun mittaus on valmis, näet happisaturaatioarvosi näytössä.

## 4.5. Ulkoilutiedot

Suunto 9 Peak mittaa jatkuvasti absoluuttista ilmanpainetta sisäänrakennetun paineanturin avulla. Tämän mittauksen ja korkeusvertailuarvojen perusteella laite laskee korkeuden tai ilmanpaineen.

**⚠ HUOMIO:** Pidä kellon vasemmassa sivussa oleva ilmanpaineanturin aukkojen alue puhtaana liasta ja hiekasta. Älä koskaan työnnä aukkoihin mitään, sillä anturi voi vaurioitua.

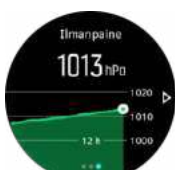
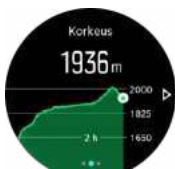
Pyyhkäisemällä ylös tai painamalla alapainiketta näet nykyisen korkeuden ja ilmanpaineen.



Napauttamalla näyttöä näet nykyisen lämpötilan.




Pyyhkäisemällä vasemmalle tai painamalla keskipainiketta voit siirtyä korkeusmittarin ja barometrin kehityskäyrien välillä.



Varmista, että korkeuden vertailuarvo on asetettu oikein (katso 4.5.1. Korkeusmittari). Nykyisen sijaintisi korkeus löytyy useimmista topografisista kartoista tai suurimmista verkkokarttapalveluista, kuten Google Mapsista.

Paikallissään muutokset vaikuttavat korkeuslukemiin. Jos paikallissää muuttuu usein, aseta korkeuden vertailuarvo säännöllisesti ja mieluiten aina ennen kuin lähdet uuteen reissuun.

 **VINKKI:** Voit muuttaa vertailuarvoa ulkoilusetuksissa, joihin pääset nopeasti pitämällä korkeusmittari- tai ilmapainekäyränäkymässä keskipainiketta painettuna.

## Automaattinen korkeus/ilmanpaine-profiili

Sekä sään että korkeuden muutokset aiheuttavat muutoksia ilmanpaineeseen. Tämän huomioimiseksi Suunto 9 Peak tulkitsee ilmanpaineen muutokset liikkeesi perusteella automaattisesti joko korkeuden tai sään muutoksiksi.

Jos kellosi havaitsee pystysuuntaista liikettä, se vaihtaa korkeusmittaukseen. Tarkastellessasi korkeuskäyrää se päivittyy vähintään 10 sekunnin välein.

Jos korkeus ei muutu (pystysuuntainen liike on alle 5 metriä 12 minuutin aikana), kello tulkitsee kaikki painemuutokset sään muutoksiksi ja säätää ilmapainekäyrää korkeuden sijaan.

### 4.5.1. Korkeusmittari

Suunto 9 Peak mittaa korkeutta ilmanpaineen avulla. Tarkat lukemat edellyttävät korkeusvertailupisteen määrittämistä. Jos tiedät tarkan lukeman, voit käyttää senhetkistä korkeuttasi. Vaihtoehtoisesti voit asettaa vertailupisteen automaattisesti käyttämällä FusedAlti-toimintoa (katso 4.15. FusedAlti).

Voit asettaa vertailupisteen asetuksissa kohdassa **Ulkoilu**.



## 4.6. Harjoittelutiedot

Kello tarjoaa yleisnäkymän harjoitteluaktiiviteetista.

Vieritä harjoittelutietonäkymään pyyhkäisemällä ylös tai painamalla alapainiketta



Pyyhkäise vasemmalle tai paina keskipainiketta kahdesti, niin näet kaikki aktiiviteettisi kolmelta viime viikolta ja niiden keskimääräisen keston. Napauta näyttöä siirtyäksesi kolmen viime viikon aikana harrastamiesi eri aktiiviteettien välillä.



Saat näkyviin kuluvan viikon yhteenvedon pyyhkäisemällä ylös tai painamalla alapainiketta. Yhteenvetoon sisältyvät kesto ja kalorienkulutus. Kun tietty aktiviteetti on valittu, saat kyseisen aktiviteetin tarkat tiedot näkyviin pyyhkäisemällä ylöspäin.



## 4.7. Palautuminen

Palautumisaika on arvio siitä, paljonko aikaa (tunteina) keho tarvitsee palautuakseen harjoituksen jälkeen. Aika perustuu tallennettujen harjoitusten kestoan ja intensiteettiin sekä yleiseen olotilaasi.

Palautumisaikaa kertyy kaiken tyypisestä liikunnasta. Toisin sanoen sinulle kertyy palautumisaikaa niin pitkäkestoisten ja kevyiden harjoitusten kuin suuritehoisenkin harjoittelun aikana.

Aikaa kertyy kumulatiivisesti kaikilta harjoituskerroilta, joten jos harjoittelet lisää, ennen kuin palautumisaika on umpeutunut, uudesta harjoituksesta kertyvä aika lisätään edellisen harjoituskerran jäljiltä jäljellä olevaan palautumisaikaan.

Voit tarkistaa palautumisaikasi pyyhkäisemällä ylös tai painamalla oikeata alapainiketta kellotaulussa, kunnes näet harjoittelu- ja palautumisnäytön. Voit vaihtaa harjoittelun ja palautumisen välillä napauttamalla.



Palautumisaika on vain arvio, joten kertyneet tunnit vähenevät ajan kuluessa tasaisesti kuntotasostasi tai muista yksilöllisistä tekijöistä riippumatta. Jos olet erittäin hyvässä kunnossa, saatat palautua arvioitua nopeammin. Toisaalta, jos olet esimerkiksi vilustunut, palautumisesi saattaa kestää odotettua kauemmin.

## 4.8. Uniseuranta

Hyvä yöuni on mielen ja kehon terveyden kannalta tärkeää. Voit seurata nukkumistasi kellolla ja saada selville, paljonko keskimäärin nuket.

Kun menet nukkumaan kello ranteessa, Suunto 9 Peak seuraa untasi kiihtyvyyssmittarin tietojen perusteella.


Unen seuraaminen:

1. Siirry kellon asetuksiin, vieritä alas kohtaan **UNI** ja paina keskipainiketta.
2. Ota **UNISEURANTA** käyttöön.



3. Aseta nukkumaanmeno- ja heräämisaika normaalin nukkumisaikataulusi mukaan.

Viimeinen vaihe määrittelee nukkumisajan. Kello tarkkailee nukkumistasi tämän ajanjakson aikana (nukkuma-aikana) ja raportoi kaiken unen yhtenä unijaksona. Jos heräät yöllä vaikka juomaan vettä, kello laskee heräämisen jälkeisen unen samaan unijaksoon kuuluvaksi.

 **HUOMAUTUS:** Jos menet nukkumaan ennen nukkuma-ajan alkua ja heräät vasta nukkuma-ajan jälkeen, kello ei tunnista tätä unijaksoksi. Aseta nukkuma-ajan alkuajaksi aikaisin mahdollinen nukkumaanmenoajasi ja loppuajaksi myöhäisin heräämisaikasi.

Kun olet ottanut uniseurannan käyttöön, voit myös asettaa unitavoitteen. Tyypillinen aikuinen tarvitsee 7–9 tuntia unta vuorokaudessa, mutta oma ihanteellinen unimääräsi saattaa poiketa normeista.

## Unitrendit

Kun heräät, näet yhteenvedon unestasi. Yhteenvedon sisältyy esimerkiksi unen kokonaiskesto sekä arvioitu hereilläoloaika (liikkumista) ja syvässä unessa olon aika (ei liikkumista).

Uniyhteenvedon lisäksi voit seurata unen kokonaistrendiä unitietojen avulla. Paina kellotaulun oikeata alapainiketta, kunnes näet **UNI**-näytön. Ensimmäinen näkyy viimeisin unijakso, jota verrataan unitavoitteeseen.




Uninäytössä voit pyyhkäistä vasemmalle nähdäksesi keskimääräisen unen seitsemältä viime päivältä. Pyyhkäisemällä ylös saat näkyviin varsinaiset nukkumasi tuntimäärät seitsemältä viime päivältä.

Keskimääräisessä uninäytössä voit pyyhkäistä vasemmalle nähdäksesi keskimääräisen sykekäyrän seitsemältä viime päivältä.



Pyyhkäisemällä ylös saat näkyviin tarkat sykearvot seitsemältä viime päivältä.

 **HUOMAUTUS:** **UNI**-näytössä voit painaa keskipainiketta pitkään, jolloin pääset uniseuranta-asetuksiin.

 **HUOMAUTUS:** Kaikki unimittaukset perustuvat vain liikkumiseen, joten ne ovat vain arvioita, jotka eivät välttämättä kuvasta varsinaisia nukkumistapojasi.

## Unen laatu

Keston lisäksi kello voi arvioida myös unen laatua seuraamalla sykevaihteluja unen aikana. Sykkeen vaihtelu ilmaisee, kuinka hyvin unijakso auttaa sinua lepäämään ja palautumaan. Unen laatu esitetään uniyhteenvedossa asteikolla 0–100, jossa 100 on paras unen laatu.

## Sykkeen ja happisaturaation mittaus unen aikana

Jos jätät kellon ranteeseen yön ajaksi, saat lisäksi palautetta unenaikaisesta sykkeestäsi. Jotta optinen sykemittaus pysyy päällä yön ajan, varmista, että päivittäissyke on käytössä (katso 4.4.3. Päivittäissyke).

## Automaattinen Älä häiritse -tila

Voit ottaa Älä häiritse -tilan automaattisesti käyttöön nukkumisen ajaksi valitsemalla automaattisen Älä häiritse -asetuksen.

## 4.9. Stressi ja palautuminen

Voimavarasi kertovat paljon kehosi energiatasoista ja siitä, miten hyvin siedät stressiä ja selviät päivän haasteista.

Stressi ja fyysinen rasitus kuluttavat voimavarojasi, kun taas lepo ja palautuminen lisäävät niitä. Hyvä uni on olennainen tekijä sen varmistamisessa, että kehollasi on tarvittavat voimavarat.

Kun voimavarasi ovat runsaat, tunnet yleensä olosi reippaaksi ja energiseksi. Jos menet juoksulenkillä voimavarojasi ollessa runsaat, juoksu sujuu todennäköisesti hienosti, koska kehollasi on riittävästi energiaa mukautumiseen ja sitä kautta kuntotason parantamiseen.

Voimavarojen seuraaminen saattaa auttaa ylläpitämään niitä ja käyttämään niitä järkevästi. Voit myös käyttää voimavaratasojasi apuna stressitekijöiden, henkilökohtaisesti toimivien palautumista edistävien strategioiden ja hyvän ravitsemuksen vaikutusten tunnistamisessa.

Stressi- ja palautumisarvio käyttää optisen sykeanturin lukemia. Jotta ne olisivat käytettävissä päivän kuluessa, päivittäissyke on otettava käyttöön. Ks. Päivittäissyke.

Vieritä stressi- ja palautumisnäyttöön painamalla oikeaa alapainiketta.



Näytön ympärillä oleva mittari ilmaisee yleisen voimavaratasosi. Vihreä väri tarkoittaa, että olet palautumassa. Tilan ja ajan ilmaisin kertoo sinulle nykyisen tilasi (aktiivinen, ei-aktiivinen, palautumassa tai stressaantunut) sekä kuinka kauan olet ollut tässä tilassa. Esimerkiksi tässä näyttökuvassa olet ilmaisimen mukaan ollut palautumistilassa viimeiset neljä tuntia.

Painamalla keskipainiketta näet palkkikaavion voimavaroistasi edellisten 16 tunnin aikana.



Vihreät palkit ilmaisevat ajat, jolloin olet ollut palautumistilassa. Prosenttiarvo antaa arvion nykyisestä voimavaratasostasi.

## 4.10. Kuntotaso

Hyvä aerobinen kunto on tärkeä tekijä yleiskunnon, hyvinvoinnin ja urheilusuoritusten kannalta.


Aerobinen kuntotaso määritellään VO<sub>2</sub>max-arvona (hapenottokyky), joka tunnetaan laajasti aerobisen kestävyuden mittana. Toisin sanoen VO<sub>2</sub>max kertoo, kuinka hyvin kehosi voi käyttää happea. Mitä korkeampi VO<sub>2</sub>max-arvo, sitä parempi hapenottokyky.

Kuntotasoarviosi perustuu sykevaihTELUN tarkkailuun tallennettujen juoksu- ja kävelylenkkien aikana. Saat kuntotasoarvion tallentamalla vähintään 15 minuuttia kestävän juoksun tai kävelyn Suunto 9 Peak ranteessa.

Kellosi pystyy antamaan arvion kuntotasostasi kaikissa juoksu- ja kävelyharjoituksissa.

Nykyinen kuntotasoarviosi näytetään kuntotasonäytössä. Siirry kuntotasonäyttöön painamalla kellotaulunäkymässä oikeaa alapainiketta.



 **HUOMAUTUS:** Jos kello ei ole vielä arvioinut kuntotasoasi, saat ohjeet arvion tekemiseen kuntotasonäytöstä.

Historiatiedot tallennetuista juoksu- ja kävelyharjoituksista varmistavat osaltaan kellon antaman VO<sub>2</sub>max-arvion tarkkuuden. Mitä enemmän kuntoiluasi Suunto 9 Peak tallentaa, sitä tarkemmaksi hapenottokykysi arvio tulee.

Kuntotasoja on kuusi, ja ne ovat matalimmasta korkeimpaan: erittäin huono, huono, kohtalainen, hyvä, erinomainen ja huipputaso. Arvo riippuu iästäsi ja sukupuolestasi. Mitä korkeampi arvo, sitä parempi on kuntotasosi.

Näytä kuntoikäarviiosi napauttamalla näyttöä. Kuntoikä on mitta-arvo, joka tulkitsee hapenottokykysi iän kannalta. Säännöllinen oikeanlainen kuntoilu auttaa nostamaan hapenottokykyä ja laskemaan kuntoikää.



VO<sub>2</sub>max-arvon parantuminen on erittäin yksilöllistä ja se riippuu eri tekijöistä, kuten iästä, sukupuolesta, perimästä ja harjoittelutaustasta. Jos olet jo ennestään hyvässä kunnossa, kuntotason kohottaminen käy hitaasti. Jos olet vasta aloittanut säännöllisen harjoittelun, kuntosi saattaa kohentua nopeasti.

## 4.11. Rintakehälle asetettava sykeanturi

Voit saada tarkkaa lisätietoa harjoittelusi intensiteetistä yhdistämällä Suunto 9 Peak -kellosi Bluetooth<sup>®</sup> Smart -yhteensopivaan sykeanturiin, kuten Suunto Smart Sensor.

Suunnon Smart Sensor -anturissa on lisäominaisuutena myös sykemuisti. Anturin muistitoiminto puskuroid tiedot, mikäli yhteys kelloon keskeytyy esimerkiksi uinnin aikana (tiedonvälitys ei toimi veden alla).

Tämä tarkoittaa, ettei sinun tarvitse kantaa kelloa tallennuksen aloittamisen jälkeen. Lisätietoja löytyy Suunto Smart Sensor -käyttöohjeesta.

Katso lisätietoja Suunto Smart Sensor -älyanturin tai muun Bluetooth® Smart-yhteensopivan sykeanturin käyttöohjeesta.


4.12. *POD-laitteiden ja anturien yhdistäminen* sisältää ohjeet sykeanturin ja kellon yhdistämiseen.

## 4.12. POD-laitteiden ja anturien yhdistäminen

Voit yhdistää kellosi Bluetooth Smart POD -laitteisiin ja antureihin kerätäksesi lisätietoja (esim. pyöräilyteho) harjoittelun tallennuksen aikana.

Suunto 9 Peak tukee seuraavia POD-laitteita ja antureita:

- Syke
- Bike
- Teho
- Foot

 **HUOMAUTUS:** *Lentokonetilassa kelloa ei voi yhdistää mihinkään. Kytke lentokonetila pois käytöstä ennen yhdistämistä. Katso 3.5. Lentokonetila.*

POD-laitteen tai sykeanturin yhdistäminen:

1. Siirry kellosi asetuksiin ja valitse **Liitettävyyys**.
2. Avaa anturityyppien luettelo valitsemalla **Yhdistä anturi**.
3. Avaa koko luettelo pyyhkäisemällä alas ja napauta yhdistettävää anturityyppiä.



4. Noudata kellon antamia yhdistämisohteja (katso tarvittaessa anturin tai PODin käyttöohjetta) ja siirry seuraavaan vaiheeseen painamalla keskipainiketta.



Jos PODilla on pakollisia asetuksia, kuten kammien pituus Power PODia varten, sinua kehoitetaan syöttämään arvo yhdistämisen aikana.

Kun POD tai anturi on yhdistetty, kellosi etsii sitä heti, kun valitset kyseistä anturityyppiä käyttävän urheilutilan.

Yhdistettyjen laitteiden täydellinen luettelo löytyy kellon asetusten kohdasta **Liitettävyyys** » **Yhdistetyt laitteet**.

Voit poistaa laitteen luettelosta tarvittaessa. Valitse poistettava laite ja valitse **Unohda**.

#### 4.12.1. Pyörä-PODin kalibrointi

Pyörä-PODia varten kelloon on asetettava renkaan ympärysmitta. Ympäryys annetaan millimetreinä ja tehdään yhtenä kalibroituvaiheena. Jos vaihdat pyörääsi uudet renkaat (joissa on eri ympärysmitta), myös kellossa oleva renkaan ympärysmitta-asetus täytyy vaihtaa.

Renkaan ympärysmittan vaihto:

1. Siirry asetuksissa kohtaan **Liitettävyyys** (liitettävyyys) » **Yhdistetyt laitteet** (yhdistetyt anturit).
2. Valitse **Bike POD** (pyörä-POD).
3. Valitse uusi renkaan ympärysmitta.

#### 4.12.2. Foot PODin kalibroiminen

Kun yhdistät kelloon Foot PODin, kello kalibroi PODin automaattisesti GPS:n avulla. Suosittelemme automaattista kalibrointia, mutta sen voi tarvittaessa poistaa käytöstä POD-asetuksien kohdasta **Liitettävyyys** » **Yhdistetyt laitteet**.

Ensimmäistä GPS-kalibrointia varten pitää valita urheilutila, jossa käytetään Foot PODia, ja asettaa GPS-tarkkuudeksi **Paras**. Aloita tallentaminen ja juokse tasaisella vauhdilla mahdollisimman tasaisessa maastossa vähintään 15 minuuttia.

Juokse ensimmäistä kalibrointia varten normaalia keskivauhtiasi ja lopeta sitten harjoituksen tallentaminen. Kun seuraavan kerran käytät Foot PODia, kalibrointi on valmis.

Kello kalibroi Foot PODin tarvittaessa automaattisesti uudelleen, kun GPS-nopeus on saatavilla.

#### 4.12.3. Power PODin kalibrointi

Power POD -laitteiden (tehomittareiden) kalibrointi käynnistetään urheilutilan asetuksista kellossa.

Power POD -laitteen kalibrointi:

1. Yhdistä Power POD kelloosi, jos et vielä ole tehnyt sitä.
2. Valitse urheilutila, joka käyttää Power PODia ja avaa tilan asetukset.
3. Valitse **Kalibroi power POD** ja noudata kellon ohjeita.

Power POD kannattaa kalibroida uudelleen ajoittain.

### 4.13. Ajastimet

Kellossasi on sekuntikello ja lähtölaskenta-ajastin ajanottoa varten. Avaa kellotaulusta aloitusnäyttö ja vieritä ylöspäin, kunnes näet ajastinkuvakkeen. Avaa ajastinnäyttö napauttamalla kuvaketta tai painamalla keskipainiketta.



Kun avaat näytön, siinä näkyy sekuntikello. Sen jälkeen se muistaa, käytitkö viimeksi sekuntikelloa vai lähtölaskenta-ajastinta.

Pyyhkäise ylöspäin tai paina alapainiketta avataksesi **ASETA AJASTIN** -pikavalintavalikon, jossa voit muuttaa ajastimen asetuksia.

## Sekuntikello

Käynnistä sekuntikello painamalla keskipainiketta.



Pysäytä sekuntikello painamalla keskipainiketta. Voit jatkaa painamalla keskipainiketta uudelleen. Nollaa painamalla alapainiketta.



Poistu ajastimesta pyyhkäisemällä oikealle tai pitämällä keskipainiketta painettuna.

## Aikalaskuri

Avaa pikavalintavalikko ajastinnäytössä pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta. Voit valita esiasetetun lähtölaskenta-ajan tai luoda oman lähtölaskenta-ajan.



Pysäytä ja nollaa tarvittaessa keski- ja alapainikkeilla.

Poistu ajastimesta pyyhkäisemällä oikealle tai pitämällä keskipainiketta painettuna.

## 4.14. Intensiteettialueet

Intensiteettialueiden käyttö harjoittelussa auttaa ohjaamaan kuntosi kehittymistä. Kukin intensiteettialue rasittaa kehoasi eri tavoin ja vaikuttaa siten fyysiseen kuntoosi eri tavalla. Alueita on viisi, ja ne on numeroitu 1:stä (matalin) 5:een (korkein) ja määritelty prosenteiksi maksimisyykkeestä (max HR), -vauhdista tai -tehosta.

Harjoittelussa on tärkeää pitää intensiteetti mielessä ja ymmärtää, miltä kunkin intensiteetin pitäisi tuntua. Äläkä unohda, että harjoittelusuunnitelmastasi riippumatta sinun pitää aina verrytellä ennen harjoittelua.

Viisi Suunto 9 Peak -kellossa käytettyä intensiteettialuetta ovat:

### **Alue 1: Kevyt**

Alueella 1 harjoittelu on kehollesi suhteellisen kevyttä. Kuntoilun kannalta näin matalaa intensiteettiä käytetään pääasiassa palauttavassa harjoittelussa ja peruskunnon parantamisessa, kun ollaan aloittamassa liikuntaharrastusta tai jatkamassa sitä pitkän tauon jälkeen. Jokapäiväinen liikunta – kävely, portaiden nouseminen, töihin pyöräily yms. – tapahtuu yleensä tällä intensiteetillä.

### **Alue 2: Kohtuullinen**

Alueella 2 harjoittelu parantaa tehokkaasti peruskuntoa. Tällaisella intensiteetillä harjoittelu tuntuu helpolta, mutta pitkäkestoisella harjoittelulla voidaan saada huomattavia harjoitusvaikutuksia. Enin osa kardiovaskulaarisesta kuntoilusta pitäisi suorittaa tällä alueella. Peruskunnon parantaminen luo perustan muulle harjoittelulle ja valmistee elimistösi energisempään liikuntaan. Pitkäkestoinen harjoittelu tällä alueella kuluttaa paljon energiaa, etenkin kehoon varastoituneesta rasvasta.

### Alue 3: Kova

Alueella 3 harjoittelu alkaa olla varsin tarmokasta ja tuntuu aika rankalta. Se parantaa kykyäsi liikkua nopeasti ja taloudellisesti. Tällä alueella elimistöön alkaa syntyä maitohappoa, mutta keho pystyy vielä huuhtelemaan sen kokonaan pois. Sinun pitäisi harjoitella tällä alueella enintään pari kertaa viikossa, sillä se rasittaa kehoa paljon.

### Alue 4: Erittäin kova

Alueella 4 harjoittelu valmistee elimistöäsi kilpailusuorituksiin ja koviin nopeuksiin. Tällä alueella voidaan harjoitella joko tasaisella nopeudella tai intervalleina (lyhempien harjoitteluvaiheiden ja toisinaan pidettävien taukojen yhdistelminä). Kovaintensiteettinen harjoittelu kehittää kuntoa nopeasti ja tehokkaasti, mutta liian usein ja liian kovaa tehtynä se voi johtaa liikaharjoitteluun, mikä saattaa vaatia pitkää taukoa harjoittelusta.

### Alue 5: Maksimaalinen

Kun harjoittelun aikainen syke saavuttaa alueen 5, harjoittelu tuntuu äärimmäisen kovalta. Elimistöön muodostuu maitohappoa paljon nopeammin kuin sitä voidaan poistaa, ja enintään muutaman kymmenen minuutin kuluttua on pysähdyttävä. Urheilijat sisällyttävät harjoitteluohjelmaansa tällaisia äärimmäisen intensiivisiä rupeamia hyvin hallitulla tavalla eivätkä kuntoilijat tarvitse niitä lainkaan.

## 4.14.1. Sykealueet

Sykealueet ovat prosenttialueita, jotka määritellään enimmäissykkeesi (max HR) perusteella.

Oletusarvoisesti enimmäissyke lasketaan vakioyhtälöllä:  $220 - \text{ikäsi}$ . Jos tunnet tarkalleen enimmäissykkeesi, sinun pitää säätää oletusarvoa vastaavasti.

Suunto 9 Peak -kellossa on oletusarvoiset ja lajikohtaiset sykealueet. Oletusalueita voidaan käyttää kaikkiin lajeihin, mutta edistyneempään harjoitteluun voit käyttää erillisiä sykealueita juoksuun ja pyöräilyyn.


### Aseta enimmäissyke

Aseta enimmäissyke asetuksissa kohdasta **Harjoittelu** (harjoittelu) » **Intensiteettialueet** (intensiteettialueet) » **Oletusalueet** (oletusalueet).

1. Napauta max HR (suurin arvo, bpm) tai paina keskipainiketta.
2. Valitse uusi enimmäissyke pyyhkäisemällä ylös tai alas tai painamalla oikeaa ylä- tai alapainiketta.



3. Napauta valintaa tai paina keskipainiketta.
4. Voit poistua sykealuenäkymästä pyyhkäisemällä oikealle tai pitämällä keskipainiketta painettuna.

 **HUOMAUTUS:** Voit myös asettaa enimmäissykkeen asetuksista kohdasta **Yleiset** (yleiset) » **Henk.koht.** (henkilökohtaiset) »


### Aseta oletussykealueet

Aseta oletussykealueet asetuksissa kohdasta **Harjoittelu** (harjoittelu) » **Intensiteettialueet** (intensiteettialueet) » **Oletusalueet** (oletusalueet).

1. Vieritä ylös tai alas ja napauta tai paina keskipainiketta, kun muutettavaksi haluamasi sykealue näkyy korostettuna.
2. Valitse uusi sykealue pyyhkäisemällä ylös tai alas tai painamalla oikeaa ylä- tai alapainiketta.



3. Napauta valintaa tai paina keskipainiketta.
4. Voit poistua sykealuenäkymästä pyyhkäisemällä oikealle tai pitämällä keskipainiketta painettuna.

 **HUOMAUTUS:** Jos valitset sykealuenäkymässä **Nollaa** (palauta), sykealueet palautuvat oletusarvoihin.

### Aseta lajikohtaiset sykealueet

Aseta lajikohtaiset sykealueet asetuksissa kohdasta **Harjoittelu** (harjoittelu) » **Intensiteettialueet** (intensiteettialueet) » **Erityiset alueet** (lisäalueet).

1. Napauta lajia (juoksu tai pyöräily), jota haluat muokata, tai paina keskipainiketta, kun laji näkyy korostettuna.
2. Kytke sykealueet käyttöön tai pois käytöstä keskipainikkeella.
3. Vieritä ylös tai alas ja napauta tai paina keskipainiketta, kun muutettavaksi haluamasi sykealue näkyy korostettuna.
4. Valitse uusi sykealue pyyhkäisemällä ylös tai alas tai painamalla oikeaa ylä- tai alapainiketta.



3. Napauta valintaa tai paina keskipainiketta.
4. Voit poistua sykealuenäkymästä pyyhkäisemällä oikealle tai pitämällä keskipainiketta painettuna.

#### 4.14.1.1. Sykealueiden käyttö harjoittelussa

Kun tallennat harjoituksen (katso *Harjoittelun tallentaminen*) ja olet valinnut sykkeen intensiteettitavoitteeksi (katso *4.1.2. Tavoitteiden käyttäminen harjoittelussa*, urheilutilanäytön ulkoreunassa näkyy viiteen osaan jaettu sykealuemittari (kaikissa sykettä tukevissa urheilutiloissa). Mittari osoittaa, millä sykealueella kulloinkin harjoittelet, valaisemalla vastaavan osan. Mittarin pieni nuoli osoittaa, missä kohdassa aluetta olet.



Kellosi ilmoittaa sinulle, kun pääset valitsemallesi tavoitealueelle. Harjoituksen aikana kello kehottaa sinua joko kiristämään tai hidastamaan tahtia, jos sykkeesi ei ole valitulla tavoitealueella.



Lisäksi urheilutilan oletusnäytössä on sykealueille oma näyttönsä. Aluenäyttö osoittaa keskikentässä kulloisenkin sykealueesi, kauanko olet ollut sillä alueella ja miten kaukana sykkeesi (lyönteinä minuutissa) on seuraavasta ylemmästä tai alemmasta alueesta. Palkin taustaväri osoittaa myös, millä sykealueella harjoittelet.



Harjoittelun yhteenveto antaa erittelyn siitä, kuinka pitkään harjoittelit kullakin alueella.

#### 4.14.2. Vauhtialueet

Vauhtialueet toimivat aivan kuten sykealueetkin, mutta harjoittelun teho perustuu vauhtiin sykkeen sijaan. Vauhtialueet näytetään joko metri- tai brittijärjestelmän mukaisina arvoina asetustesi mukaan.

Suunto 9 Peak -kellossa on viisi valmista vauhtialuetta ja lisäksi voit määrittää alueen itse.

Vauhtialueet ovat käytettävissä juoksussa ja pyöräilyssä.

##### Aseta vauhtialueet

Aseta lajikohtaiset vauhtialueet asetuksissa kohdasta **Harjoittelu** (harjoittelu) » **Intensiteettialueet** (intensiteettialueet) » **Erityiset alueet** (lisäalueet).

1. Napauta **Juoksu-** tai **Pyöräily-**kohtaa tai paina keskipainiketta.
2. Voit valita vauhtialueet pyyhkäisemällä tai painamalla alapainiketta.
3. Pyyhkäise ylös/alas tai paina ylä- tai alapainiketta ja paina sitten keskipainiketta, kun korostettuna on vauhtialue, jota haluat muuttaa.
4. Valitse uusi vauhtialue pyyhkäisemällä ylös tai alas tai painamalla oikeaa ylä- tai alapainiketta.



5. Valitse uusi vauhtialuearvo painamalla keskipainiketta.

6. Poistu vauhtialuenäkymästä pyyhkäisemällä oikealle tai painamalla keskipainiketta pitkään.

#### 4.14.2.1. Vauhtialueiden käyttö harjoittelussa

Kun tallennat harjoituksen (katso *Harjoittelun tallentaminen*) ja olet valinnut vauhdin intensiteettitavoitteeksi (katso *4.1.2. Tavoitteiden käyttäminen harjoittelussa*), näkyviin tulee viiteen osaan jaettu vauhtialuemittari. Nämä viisi osaa näkyvät urheilutilanäytön ulkoreunassa. Mittari osoittaa intensiteettitavoitteeksi valitsemasi vauhtialueen ja valaisee vastaavan osan. Mittarin pieni nuoli osoittaa, missä kohdassa aluetta olet.



Kellosi ilmoittaa sinulle, kun pääset valitsemallesi tavoitealueelle. Harjoituksen aikana kello kehottaa sinua joko kiristämään tai hidastamaan tahtia, jos vauhtisi ei ole valitulla tavoitealueella.



Lisäksi urheilutilan oletusnäytössä on vauhtialueille oma näyttönsä. Aluenäyttö osoittaa keskikentässä kulloisenkin vauhtialueesi, kauanko olet ollut sillä alueella ja miten kaukana vauhtisi on seuraavasta ylemmästä tai alemmasta alueesta. Keskipalkkiin tulee myös valo, mikä osoittaa, että harjoittelet oikealla alueella.



Harjoittelun yhteenveto antaa erittelyn siitä, kuinka pitkään harjoittelit kullakin alueella.

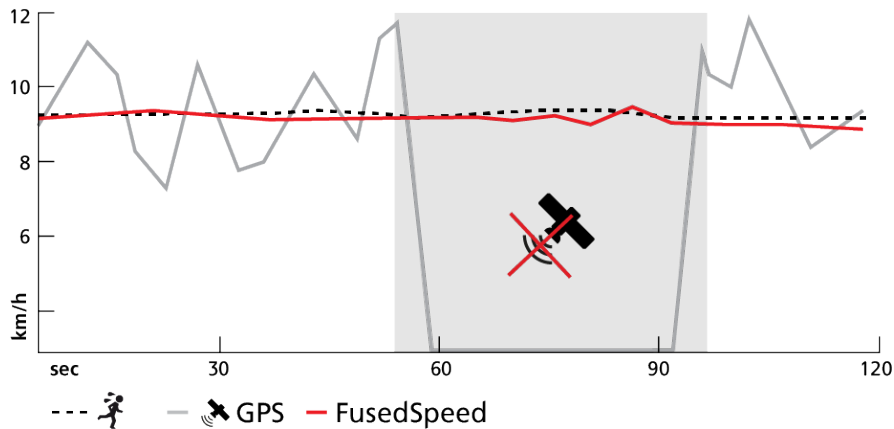
## 4.15. FusedAlti

FusedAlti™ tuottaa korkeuslukeman, joka on GPS-korkeuden ja ilmanpaineeseen perustuvan korkeuden yhdistelmä. Se minimoi tilapäisten virheiden ja poikkeamien vaikutuksen lopullisessa korkeuslukemassa.

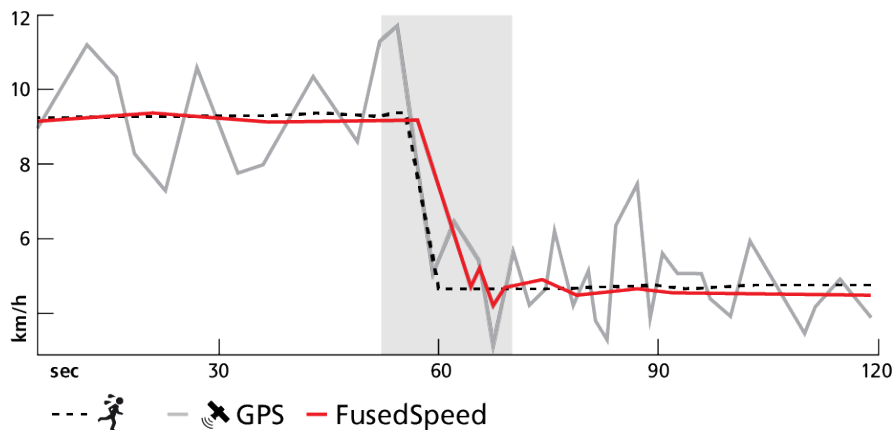
**📌 HUOMAUTUS:** Harjoituksissa, joissa käytetään GPS-toimintoja ja navigoinnissa, korkeus mitataan oletusarvoisesti FusedAlti-menetelmällä. Kun GPS on pois käytöstä, korkeuden mittaamiseen käytetään ilmanpaineanturia.

## 4.16. FusedSpeed

FusedSpeed™ on ainutlaatuinen GPS-tiedot ja laitteen kiihtyvyyssanturin lukemat yhdistävä menetelmä, jolla juoksunopeus voidaan mitata tavallista tarkemmin. GPS-signaalia suodatetaan mukautuvasti laitteen kiihtyvyystietojen perusteella, mikä tarkoittaa lukemaa tasaisilla juoksunopeuksilla ja parantaa reagointia nopeuden muutoksiin.



FusedSpeed-menetelmästä on eniten hyötyä, jos haluat nopeuslukeman reagoivan nopeasti muutoksiin harjoitusnopeudessa (esimerkiksi epätasaisessa maastossa juostessa tai intervalliharjoittelun aikana). Jos esimerkiksi GPS-signaali häviää tilapäisesti, Suunto 9 Peak pystyy jatkamaan tarkkojen nopeuslukemien näyttämistä GPS-kalibroidun kiihtyvyyssmittarin ansiosta.



**VINKKI:** Saadaksesi FusedSpeedin avulla mahdollisimman tarkat lukemat, vilkaise kelloa vain nopeasti tarvittaessa. Mittaustarkkuus heikkenee, jos pidät kelloa edessäsi, kun et ole liikkeessä.

FusedSpeed on automaattisesti käytössä juoksun ja vastaavien aktiviteettien, kuten suunnistuksen, salibandyn ja jalkapallon, aikana.

## 4.17. FusedTrack

Akun säästämiseksi harjoittelun aikana joissakin Suunto 9 Peak -kellon akkutiloissa on mahdollista muuttaa GPS-paikannuksen aikaväliä. GPS-seurannan laadun parantamiseksi harjoittelun aikana Suunto 9 Peak käyttää FusedTrack-toimintoa. FusedTrack käyttää liikeantureita liikkeesi seuraamiseen eri GPS-paikannusten välillä, jolloin kello pystyy seuraamaan harjoituksen sijaintia tarkemmin.

FusedTrack otetaan automaattisesti käyttöön juoksun ja polkujuoksun aikana, kun **Ultra-** tai **Kestävyys-**akkutila on valittuna, ja se parantaa sijainnin ja matkan seurannan tarkkuutta GPS-paikannusten välillä. **Kestävyys-**tilassa GPS-paikannuksen aikaväli on 1 minuutti ja **Ultra-**tilassa on 2 minuuttia.

## 5. SuuntoPlus

SuuntoPlus™ lisää Suunto 9 Peak -kelloosi uusia työkaluja ja tietoja, joista saat inspiraatiota ja uusia tapoja nauttia aktiivisesta elämäntavasta.

SuuntoPlus™-ominaisuuksien käyttäminen:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutilavaihtoehdot pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.
2. Vieritä kohtaan **SuuntoPlus™** ja napauta sitä tai paina keskipainiketta.
3. Vieritä haluamaasi ominaisuuteen ja napauta sitä tai paina keskipainiketta.
4. Vieritä ylös alunäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.
5. Pyyhkäise vasempaan tai paina keskipainiketta, kunnes saavut SuuntoPlus™-ominaisuuteen, joka näytetään omana näyttönään.
6. Kun olet lopettanut harjoituksen tallentamisen, löydät SuuntoPlus™-ominaisuuden tuloksen yhteenvedosta, jos päteviä tuloksia saatiin.

Käy osoitteessa [Suunto.com/SuuntoPlus](https://Suunto.com/SuuntoPlus) nähdäksesi uusimmat SuuntoPlus™-ominaisuudet. Varmista, että Suunto 9 Peak -kellossasi on uusin ohjelmistoversio.

### 5.1. SuuntoPlus: Climb - Hill training

Climb-toiminto kertoo hyödyllisiä tietoja, kun patikoit vuorenhuipuilla tai teet ylämäkitoistoja lähiseutusi harjoittelupaikoissa.

Climb-toiminnon käyttö Suunto 9 Peak -kellossa:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutilan asetukset pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.
2. Vieritä kohtaan **SuuntoPlus™** ja napauta sitä tai paina keskipainiketta.
3. Vieritä kohtaan **Climb** ja napauta sitä tai paina keskipainiketta.
4. Vieritä ylös alunäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.
5. Pyyhkäise harjoituksen aikana vasemmalle tai paina keskipainiketta, kunnes tulet Climb-näyttöön, jossa näet Climb-toiminnon tietoja.

Climb-toiminto kertoo seuraavat tiedot:

#### **Nousu pystysuunnassa ja nousulaskuri**

Kun lähdet ylämäkeen, toiminto havaitsee ensimmäisen nousun. Nousu tunnistetaan, kun kello havaitsee 10 metrin jatkuvan nousun. Näet jo nousemasi matkan ja voit helposti mitata koko nousun. Kun nousu päättyy, nousulaskuri näyttää nousujesi määrän.

#### **Jyrkkyys**

Nousun jyrkkyys näytetään prosenttilukuna. Jyrkkyysaste näytetään sekä ylä- että alamäessä, ja nuoli osoittaa mäen suunnan.

#### **NGP**

Juostessa juoksunopeutena näytetään normalisoitu vauhti maastossa eli NGP (Normalized graded pace). Tämä on nykyiseen nopeuteesi perustuva arvio juoksuvauhdistasi tasaisella maalla.

#### **Kokonaisnousu metreinä**

Muissa urheilutiloissa kuin juoksussa Climb-toiminto näyttää harjoituskerran kokonaisnousun metreinä.

### **Pystynopeus**

Nykyinen pystynopeus – ylä- tai alamäkeen – näytetään metreinä tunnissa.

## 5.2. SuuntoPlus: Ghost runner

Ghost runner-ominaisuus auttaa sinua säätämään voimavarojasi juoksun aikana asettamalla tavoitevauhdin haamujuoksijalle ja näyttämällä etäisyytesi haamujuoksijaan juoksun aikana.

Ghost runner-toiminnon käyttö Suunto 9 Peak -kellossa:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutilan asetukset pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.
2. Vieritä kohtaan **SuuntoPlus™** ja napauta sitä tai paina keskipainiketta.
3. Vieritä kohtaan **Ghost runner** ja napauta sitä tai paina keskipainiketta.
4. Vaihtoehtoisesti voit asettaa juoksulenkillesi tavoitematkan tai -keston (urheilutilan valinnoissa).
5. Vieritä ylös alkunäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.
6. Pyyhkäise harjoituksen aikana vasemmalle tai paina keskipainiketta, kunnes tulet Ghost runner-näyttöön, jossa näet Ghost runner-toiminnon tietoja.

Tavoitematka tai -kesto:

Valinnainen asetus. Määrittää juoksulle tavoitematkan kilometreinä/maileina tai tavoitekeston. Näin kello voi arvioida maaliinsaapumisajan ja jäljellä olevan matkan juoksun aikana. Tavoite asetetaan urheilutilan valinnoissa. Maaliinsaapumisarvio näytetään näytön alarivillä juoksun aikana.



Ghost runner-toiminto kertoo myös seuraavat tiedot:

### **Tavoitevauhti**

Vasemmassa yläkulmassa näkyy nykyisen juoksun tavoitevauhti, jonka kello on määrittänyt automaattisesti ensimmäisen kilometrin/mailin tai viimeisimmän manuaalisen kierroksen keskivauhdin perusteella. Juoksun alussa, ennen kuin tavoitevauhti on lukittu, tässä kentässä näkyy keskivauhti, josta myöhemmin tulee tavoitevauhtisi.

### **Nykyinen vauhti**

Oikeassa yläkulmassa näkyy nykyinen vauhtisi.

### **Jäljessä/edellä**

Keskellä olevan arvo kertoo, kuinka kaukana sinusta määritettyä tavoitevauhtia liikkuva virtuaalinen Ghost runner on. Positiivinen arvo tarkoittaa, että olet tällä hetkellä nopeampi kuin Ghost runner.

### 5.3. SuuntoPlus: Loop - Lap Timer (Speed, Pace, Power)

Monessa lajissa kierretään kehää – maastohiihdossa, pikaluistelussa, yleisurheilujuoksussa tai vaikka vain puistossa juostessa. Voit pitää vauhtia yllä, pysyä motivoituneena ja seurata menestystäsi Suunto 9 Peak -kellosi Loop-toiminnon avulla.

Loop-toiminnosta on kolme eri versiota:

#### Loop – Lap Timer (Speed)

Seuraa nopeutta, sykettä ja matkaa Loop-toiminnon aikana

#### Loop – Lap Timer (Pace)

Seuraa vauhtia, sykettä ja matkaa Loop-toiminnon aikana

#### Loop – Lap Timer (Power)

Tarkoitettu pyöräilyyn – seuraa tehoa, sykettä ja matkaa Loop-toiminnon aikana



**HUOMAUTUS:** Pyöräilyssä toiminnon käyttö edellyttää tehomittaria.

Loop-toiminnon käyttö Suunto 9 Peak -kellossa:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutilan asetukset pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.
2. Vieritä kohtaan **SuuntoPlus™** ja napauta sitä tai paina keskipainiketta.
3. Vieritä haluamaasi **Loop**-toimintoon ja napauta sitä tai paina keskipainiketta.
4. Vieritä ylös alkunäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.

Kun aloitat harjoituksen, Suunto 9 Peak tallentaa aloituspisteen, ja jos ohitat saman pisteen myöhemmin harjoituksen aikana, olet tehnyt ratakierroksen.

Voit käynnistää Loop-toiminnon myös manuaalisesti painamalla oikeaa alapainiketta milloin tahansa, jolloin senhetkinen sijainti toimii aloituspisteenä Loop-toiminnolle.

Jokaisen ratakierroksen tulos näkyy kellossa 20 sekuntia ennen kuin kello palaa Loop-näyttöön.

Kun olet lopettanut harjoituksen tallennuksen, näet Loop-toiminnon tulokset yhteenvedossa ja Suunto-sovelluksessa. Tietoihin kirjataan ratakierrosten määrä sekä kierroksen keskimääräinen kesto ja matka. Näet myös nopeimman kierroksen, joka harjoittelun aikana kirjattiin.

### 5.4. SuuntoPlus: Safe – My location

Vuoristossa tai syvällä metsässä liikkuessasi on aina olemassa vaara, että jotain menee pieleen ja joudut kutsumaan apua. Suunto 9 Peak antaa tietoja, jotka voit kertoa pelastustiimille. Tämä toiminto kertoo tietoja sijainnistasi, etäisyytesi aloituspisteestä linnuntietä sekä korkeutesi suhteessa aloituspisteeseen. Näistä tiedoista voi olla hyötyä myös paperikarttojen avulla suunnistaessasi.

Safe-toiminnon käyttö Suunto 9 Peak -kellossa:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutilan asetukset pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.
2. Vieritä kohtaan **SuuntoPlus™** ja napauta sitä tai paina keskipainiketta.

3. Vieritä kohtaan **Safe** ja napauta sitä tai paina keskipainiketta.
4. Vieritä ylös alunäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.
5. Pyyhkäise harjoituksen aikana vasemmalle tai paina keskipainiketta, kunnes tulet Safe-näyttöön, jossa näet sijaintitietoja.

Safe-näytössä näkyy nykyinen sijaintisi sekä seuraavat tiedot:

- Leveys- ja pituusasteet
- Etäisyys aloituspisteestä linnuntietä
- Korkeusero aloituspisteestä

Safe-näytöstä saat myös aloituspistettäsi koskevia tietoja:

- Aloitusaika
- Aloitus sijainti ja sen leveys- ja pituusasteet
- Vihreä nuoli osoittaa suunnan aloituspisteeseen ja punainen pohjoiseen

## 5.5. SuuntoPlus: Red Bull X-alps

Tämä ominaisuus on suunniteltu ensisijaisesti varjoliittoa varten, mutta sitä voi käyttää myös muissa urheilutiloissa. Red Bull X-Alps näyttää tietoja, jotka voivat olla erittäin hyödyllisiä varjoliidossa.

 **HUOMAUTUS:** Ominaisuus on tarkoitettu vain liidon aikaiseksi aputoiminnoksi, eikä sitä pidä käyttää ensisijaisena tietolähteenä.

Red Bull X-Alps-toiminnon käyttö Suunto 9 Peak -kellossa:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutilan asetukset pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.
2. Vieritä kohtaan **SuuntoPlus™** ja napauta sitä tai paina keskipainiketta.
3. Vieritä kohtaan **Red Bull X-Alps** ja napauta sitä tai paina keskipainiketta.
4. Vieritä ylös alunäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.
5. Pyyhkäise harjoituksen aikana vasemmalle tai paina keskipainiketta, kunnes tulet Red Bull X-Alps -näyttöön.



Red Bull X-Alps -näytön yläosassa näkyy nykyinen vaakasuora nopeutesi ja korkeutesi merenpinnasta.

Keskellä näkyvä variometriasteikko näyttää reaaliaikaisen pystysuoran nopeutesi, enintään +/-3 m/s. Kun palkki on asteikon positiivisella puolella, varjoliitimesi on nousussa. Jos palkki on negatiivisella puolella, varjoliidin on laskussa. Red Bull X-Alps varoittaa sinua myös äänimerkillä ja värinällä pystysuoran nopeuden muutoksista. Näiden hälytysten taajuus riippuu siitä, kuinka nopeasti nouset/lasket, samaan tapaan kuin variometrinkin.

Näytön alaosan arvo kertoo kokonaisnousun edellisen termon aikana.

Näytön ulkoreunalla oleva punainen nuoli osoittaa aina pohjoiseen.

## 5.6. SuuntoPlus: Sprint - Running Pace, Cycling Power

Sprint-toiminto tunnistaa sprintit automaattisesti ja seuraa niiden määrää harjoituksen aikana. Toimintoa voi käyttää joko juoksussa (vauhti) tai pyöräilyssä (teho)



**HUOMAUTUS:** Pyöräilyssä toiminnon käyttö edellyttää tehomittaria.

Juoksun tai pyöräilyn ensimmäiset kymmenen minuuttia ovat lämmittelyä, jonka aikana Suunto 9 Peak määrittää harjoituksesi perustehon. Voit lyhentää lämmittelyaikaa painamalla oikeaa alapainiketta.

Lämmittelyn aikana säädetään oikea kynnystaso. Kynnystasoksi asetetaan 25 % nopeampi juoksuvauhti tai 25 % suurempi pyöräilyteho.

Jos ylität lämmittelyn perusteella määritetyn kynnystason, kello käynnistää automaattisesti Sprint-toiminnon. Kun alat hidastaa, Sprint-toiminto kirjaa sprintin loppuneeksi automaattisesti.

Kun sprintti on ohi, kello näyttää siitä 20 sekunnin ajan avainarvoja, kuten enimmäisteho/-vauhti, syke, kesto ja matka.



**HUOMAUTUS:** Kun Sprint-toimintoa käytetään juoksussa GPS-tietojen ollessa käytössä, sprintin tunnistuksessa on 5–10 sekunnin viive.

Sprint-toiminnon käyttö Suunto 9 Peak -kellossa:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutilan asetukset pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.
2. Vieritä kohtaan **SuuntoPlus™** ja napauta sitä tai paina keskipainiketta.
3. Vieritä kohtaan **Sprint** ja napauta sitä tai paina keskipainiketta.
4. Vieritä ylös alkunäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.

Kun olet pysäyttänyt harjoituksen tallennuksen, sprintit tallennetaan kierroksina ja voit tarkastella niitä Suunto-sovelluksessa.

## 5.7. SuuntoPlus - Strava

Saa tarkkaa tietoa harjoituksesi tehoista Relative Effort -toiminnon avulla. Oli harjoituksesi hidas ja tasainen tai lyhyt ja rankka, Relative Effort -toiminto laskee sinulle henkilökohtaisen arvon sykealueidesi perusteella, jotta voit mukauttaa harjoittelutehoasi harjoituksen aikana. Kun olet valmis, synkronoi harjoitus Stravaan tai tutki sitä tarkemmin Strava Summit -palvelussa: syväanalysoi suorituskykytietoja, seuraa kokonaisedistymistäsi ja harjoitusohjelmasi sujumista, eli oletko huipputasolla, ylläpitotasolla vai palautumassa.

Stravan Relative Effort -toiminnon käyttö Suunto 9 Peak -kellon kanssa:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutilavaihtoehdot pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.
2. Vieritä kohtaan **SuuntoPlus™** ja napauta sitä tai paina keskipainiketta.
3. Vieritä kohtaan **Strava** ja napauta sitä tai paina keskipainiketta.
4. Vieritä ylös alkunäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.
5. Harjoituksen aikana pyyhkäise vasemmalle tai paina keskipainiketta, kunnes pääset Stravan näyttöön ja seuraa Relative Effort -arvoa reaaliajassa.

6. Kun olet lopettanut harjoituksen tallennuksen, Stravan Relative Effort -tulos löytyy yhteenvedosta.
7. Jos haluat tarkastella Relative Effort -arvon pitkän aikavälin analyysia, varmista, että Suunto 9 Peak on yhteydessä Stravaan Suunto-sovelluksen kautta.

Jotta saat samat Relative Effort -tulokset Suunto 9 Peak -kellossa ja Stravassa, muista säätää Suunto 9 Peak -kellon sykealueet samoiksi kuin Stravassa.

## 5.8. SuuntoPlus – TrainingPeaks

TrainingPeaks näyttää reaaliaikaisesti Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) -arvon sekä Normalized Power<sup>®</sup> (NP<sup>®</sup>) -arvon pyöräilyyn ja Normalized Graded Pace<sup>™</sup> (NGP<sup>™</sup>) -arvon juoksuun. Nämä TrainingPeaks-ominaisuudet ovat laajalti käytössä kestävyysurheilussa ja Suunto 9 Peak -kellolla voit seurata näitä mittareita harjoituksesi aikana.

Kun harjoitus on päättynyt, TrainingPeaks-tiedot ovat saatavilla yhteenvedossa. Jos haluat pitkän aikavälin analyysin, varmista, että Suunto 9 Peak on yhdistetty TrainingPeaks-sovellukseen Suunto-sovelluksen kautta.

TrainingPeaks-ominaisuudet on jaettu kolmeen osioon.

### TrainingPeaks – Pyöräilyteho

#### Normalized Power<sup>®</sup> (NP<sup>®</sup>) Pyöräily

Normalized Power<sup>®</sup> (NP<sup>®</sup>) saadaan mitatusta wattitehosta, ja tasaisen ja muuttuvan harjoittelun välinen vaihtelu huomioiden siitä lasketaan fysiologinen kuormitus – eli kuinka paljon voit rasittaa kehoasi tai kuinka paljon palautumista kehosi tarvitsee. Normalized Power<sup>®</sup> (NP<sup>®</sup>) antaa arvion keskimääräisestä tehostasi tasaisella harjoitteluteholla.

Edellyttää pyöräilytehomittarin käyttöä.

Lisätietoja saat osoitteesta <https://www.trainingpeaks.com/blog/what-is-normalized-power/>

#### Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>)

Mille tahansa harjoitukselle, joka sisältää teho-, vauhti- tai syketietoja, voidaan määrittää Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>)-arvo. Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) ilmaisee harjoituksen kokonaisvaltaisen harjoituskuormituksen ja fysiologisen rasituksen ottaen huomioon harjoituksen keston ja intensiteetin.

Harjoituskuormituksen reaaliaikaisen seurannan ansiosta voit mukauttaa harjoituksen tehoa ja kestoja harjoituksen aikana ja siten saavuttaa tavoitteesi.

Pitkän aikavälin harjoituskuormitustietoja voi analysoida TrainingPeaks-sovelluksessa.

#### Intensity Factor<sup>®</sup> (IF<sup>®</sup>)

Intensiteettikerroin määrittää harjoituksen suhteellisen intensiteetin vertaamalla Normalized Power<sup>®</sup> (NP<sup>®</sup>) -arvoa toiminnalliseen kynnystehoosi. Intensity Factor<sup>®</sup> (IF<sup>®</sup>) on yksinkertainen mittari harjoitustehon seuraamiseen.

Intensity Factor<sup>®</sup> (IF<sup>®</sup>):

- palautusharjoituksille alle 0,75
- kestävyysharjoituksille 0,75–0,85

- vauhtiharjoituksille 0,85–0,95
- anaerobisille kynnyksintervalleille 0,95–1,05.

Lyhyillä matkoilla, esim. 10 km, Intensity Factor<sup>®</sup> (IF<sup>®</sup>) -arvon pitäisi olla 1,05–1,15.

Lisätietoja saat osoitteesta <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/>

## TrainingPeaks – Juoksuvauhti

### Normalized Graded Pace<sup>™</sup> (NGP<sup>™</sup>) Juoksu

Vauhdin hallitseminen mäkisessä maastossa voi olla vaikeaa. Vauhti hidastuu ylämäessä, vaikka teho säilyy samana. Normalized Graded Pace<sup>™</sup> (NGP<sup>™</sup>) ilmoittaa vastaavan nopeuden tasaisessa maastossa. Juoksun aikana voit helposti mukauttaa tehoasi seuraamalla Normalized Graded Pace<sup>™</sup> (NGP<sup>™</sup>) -arvoa reaaliaikaisesti kellosta.

Lisätietoja saat osoitteesta <https://www.trainingpeaks.com/blog/what-is-normalized-graded-pace/>

### Running pace Training Stress Score (rTSS)

Mille tahansa harjoitukselle, joka sisältää teho-, vauhti- tai syketietoja, voidaan määrittää Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>)-arvo. Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) ilmaisee harjoituksen kokonaisvaltaisen harjoituskuormituksen ja fysiologisen rasituksen ottaen huomioon harjoituksen keston ja intensiteetin.

Harjoituskuormituksen reaaliaikaisen seurannan ansiosta voit mukauttaa harjoituksen tehoa ja kestoja harjoituksen aikana ja siten saavuttaa tavoitteesi.

Pitkän aikavälin harjoituskuormitustietoja voi analysoida TrainingPeaks-sovelluksessa. Juoksuvauhtiin perustuvan Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) -arvon merkintä on rTSS.

### Intensity Factor<sup>®</sup> (IF<sup>®</sup>)

Intensity Factor<sup>®</sup> (IF<sup>®</sup>) ilmoittaa juoksun suhteellisen intensiteetin vertaamalla Normalized Graded Pace -vauhtia anaerobiseen kynnysvauhtiin. Intensiteettikerroin on yksinkertainen mittari harjoituskuormituksen arvioimiseen.

Intensity Factor<sup>®</sup> (IF<sup>®</sup>):

- palautusharjoituksille alle 0,75
- kestävyysharjoituksille 0,75–0,85
- vauhtiharjoituksille 0,85–0,95
- anaerobisille kynnyksintervalleille 0,95–1,05.

Lisätietoja saat osoitteesta <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/>

## TrainingPeaks – Syke

### Heart rate Training Stress Score (hrTSS)

Mille tahansa harjoitukselle, joka sisältää teho-, vauhti- tai syketietoja, voidaan määrittää Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>)-arvo. Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) ilmaisee harjoituksen

kokonaisvaltaisen harjoituskuormituksen ja fysiologisen rasituksen ottaen huomioon harjoituksen keston ja intensiteetin.

Harjoituskuormituksen reaaliaikaisen seurannan ansiosta voit mukauttaa harjoituksen tehoa ja kestoja harjoituksen aikana ja siten saavuttaa tavoitteesi.

Pitkän aikavälin harjoituskuormitustietoja voi analysoida TrainingPeaks-sovelluksessa.

Juoksuvauhtiin perustuvan Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) -arvon merkintä on rTSS.

Lisätietoja saat osoitteesta <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/>

## TrainingPeaks – Suunto 9 Peak

TrainingPeaks-sovelluksen käyttö Suunto 9 Peak -kellon kanssa:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutilavaihtoehdot pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.
2. Vieritä kohtaan **SuuntoPlus™** ja napauta sitä tai paina keskipainiketta.
3. Vieritä alaspäin kohtaan **TrainingPeaks** ja valitse **Juoksuvauhti**, **Pyöräilyteho** tai **Syke**.
4. Vieritä ylös alkunäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.
5. Pyyhkäise harjoituksen aikana vasemmalle tai paina keskipainiketta, kunnes olet TrainingPeaks-näytössä, jossa näet Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) -arvon reaaliaikaisena ja Normalized Power<sup>®</sup> (NP<sup>®</sup>) -arvon pyöräilyyn tai Normalized Graded Pace™ (NGP™) -arvon juoksuun.
6. Kun olet lopettanut harjoituksen tallennuksen, näet TrainingPeaks-sovelluksen Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) -arvon ja Normalized Power<sup>®</sup> (NP<sup>®</sup>)- tai Normalized Graded Pace™ (NGP™) -arvon osana yhteenvetoa.

Jos haluat tarkastella Relative Effort -arvon pitkän aikavälin analyysia, varmista, että Suunto 9 Peak on yhteydessä TrainingPeaks -sovellukseen Suunto-sovelluksen kautta.

## 5.9. SuuntoPlus: Weather - Insights

Patikoidessa tai vaeltaessa on aina hyvä tarkkailla ympäristöä ja säätilaa.

Weather-tiedot kertovat nykyisen retkesi kannalta tärkeitä sää tietoja. Toiminnon monipuoliset ominaisuudet ovat hyödyllisiä muuttuvien olosuhteiden seuraamisessa. Saat myrskyvaroituksia, voit mitata veden lämpötilan, huomaat, jos retkesi venyy ohi auringonlaskun, ja voit pitää ilmanpaineen muutoksia jatkuvasti silmällä.

Weather-toiminnon käyttö Suunto 9 Peak -kellossa:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutilan asetukset pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.
2. Vieritä kohtaan **SuuntoPlus™** ja napauta sitä tai paina keskipainiketta.
3. Vieritä kohtaan **Weather** ja napauta sitä tai paina keskipainiketta.
4. Vieritä ylös alkunäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.
5. Pyyhkäise harjoituksen aikana vasemmalle tai paina keskipainiketta, kunnes tulet Weather-näyttöön, jossa näet Weather-toiminnon tietoja.


Weather-toiminto kertoo seuraavat tiedot:

### **Auringonnousu ja -lasku**

Seuraava auringonnousu tai -lasku, riippuen siitä, kumpi tulee ensin.

## Lämpötila

Upottamalla kellon veteen (yli 10 cm:n / 4 tuuman syvyyteen) voit mitata veden lämpötilan. Kun nostat kellon ylös vedestä, lämpötila näkyy näytöllä 30 sekunnin ajan. Se ilmaistaan erillisellä lämpötilakuvakkeella.

 **HUOMAUTUS:** Veden lämpötilan mittaaminen vaikuttaa nousu- ja laskuarvoihin, koska ne perustuvat paineeseen.

## Arvioitu saapumisaika (ETA)

Jos arvioitu saapumisaika on auringonlaskun jälkeen, se näytetään punaisena.

## Ilmanpaineen muutokset ja myrskyhälytys

Ilmanpainemuutokset näytetään näytön alaosassa nykyisen ilmanpaineen yhteydessä. Suunnon myrskyvaroitusta annetaan automaattisesti ja näytetään tässä näkymässä. Myrskysymboli näytetään, jos paine laskee kolmessa tunnissa 4 hPa (0,12 inHg) tai enemmän.

## Happitaso

Jos olet yli 2 000 metrin (6 561 jalan) korkeudessa, kello näyttää happiprosenttiarvon verrattuna merenpinnan tasoon.

## 5.10. SuuntoPlus: Wings for Life World Run

Wings for Life World Run on ainutlaatuinen kisa, jolla kerätään varoja parannuskeinojen löytämiseksi selkäydinvammoille. Kisassa ei ole maaliviivaa. Sen sijaan tuhannet ihmiset ympäri maailmaa aloittavat juoksun samaan aikaan ja yrittävät päästä mahdollisimman pitkälle, ennen kuin Catcher Car ohittaa heidät.

Wings for Life World Run -toiminnon Catcher Car -simulaatio motivoi päivittäisiä harjoituksiasi ja auttaa sinua harjoittelemaan kisaa varten. Catcher Car lähtee perääsi 30 minuuttia startin jälkeen ja nostaa vähitellen nopeuttaan kiriessään sinua kiinni. Juostessasi näet, kuinka kaukana takanasi se on, sekä arvion matkasta ja kestosta, jonka ehdit juosta ennen kuin se saavuttaa sinut.

Wings for Life -toiminnon käyttäminen Suunto 9 Peak -kellossa:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutilan asetukset pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.
2. Vieritä kohtaan **SuuntoPlus™** ja napauta sitä tai paina keskipainiketta.
3. Vieritä alaspäin ja valitse **Wings for Life World Run**.
4. Vieritä ylös alkunäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.
5. Pyyhkäise harjoituksen aikana vasemmalle tai paina keskipainiketta, kunnes tulet **Wings for Life World Run** -näyttöön.

Kun olet lopettanut harjoituksen tallennuksen, näet Wings for Life World Run -tuloksesi osana yhteenvetoa.

## 6. Huolto ja tuki

### 6.1. Käsittelyohjeet


Käsittele laitetta varovasti – älä altista sitä iskuille tai pudota sitä.

Kello ei normaalisti vaadi huoltoa. Huuhtelee se säännöllisesti vesijohtovedellä ja miedolla saippualla ja puhdista kuori huolellisesti kostealla pehmeällä kankaalla tai säämiskällä.

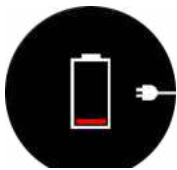
Käytä vain Suunto-lisävarusteita – takuu ei kata muiden kuin alkuperäislisävarusteiden käytöstä aiheutuvia vahinkoja.

### 6.2. Akku

Yhden latauksen kesto riippuu siitä, miten ja missä olosuhteissa kelloa käytetään. Esimerkiksi alhaiset lämpötilat lyhentävät kertalatauksen kestoja. Yleisesti ottaen ladattavien akkujen varauksen pitokyky heikkenee ajan kuluessa.

 **HUOMAUTUS:** Mikäli varauksen pitokyky heikkenee epänormaalisti akun viallisuuden takia, Suunnon takuu kattaa akun vaihdon yhden vuoden tai 300 latauskerran ajan (sen mukaan, kumpi toteutuu aiemmin).

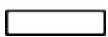
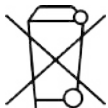
Akun varaustason ollessa alle 20 % ja myöhemmin 5 %, kellon näytöllä näkyy alhaisen varaustason kuvake. Jos akun varaus laskee erittäin alhaiselle tasolle, kello siirtyy alhaisen varaustason tilaan ja näytölle ilmestyy latauskuvake.



Lataa kello sen mukana toimitetulla USB-kaapelilla. Kello herää alhaisen varaustason tilasta, kun akku on latautunut riittävästi.

### 6.3. Laitteen hävittäminen

Hävitä laite asianmukaisesti elektroniikkajätteenä. Älä heitä laitetta roskeen. Voit tarvittaessa palauttaa laitteen lähimmälle Suunto-jälleenmyyjälle.



## 7. Referenssi

### 7.1. Vaatimustenmukaisuus

Vaatimustenmukaisuuteen liittyvät tiedot ja yksityiskohtaiset tekniset tiedot löytyvät Tuoteturvallisuus ja lakisääteiset tiedot -tiedotteesta, joka on toimitettu Suunto 9 Peak -kellon mukana, tai osoitteesta [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 7.2. CE

Täten Suunto Oy vakuuttaa, että radiolaitetyyppi OW194 noudattaa direktiivin 2014/53/EU vaatimuksia. EU-vaatimustenmukaisuusvakuutuksen koko teksti on saatavissa seuraavasta Internet-osoitteesta: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).







# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 06/2021

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