

# **SUUNTO SPARTAN SPORT WRIST HR BARO 2.6**

## **KÄYTTÖOPAS**


1. TURVALLISUUS.....	5
2. Näin pääset alkuun.....	7
2.1. SuuntoLink.....	7
2.2. Ohjelmistopäivitykset.....	7
2.3. Suunto-sovellus.....	8
2.4. Kosketusnäyttö ja painikkeet.....	8
2.5. Optinen syke.....	9
2.6. Kuvakkeet.....	10
2.7. Asetusten muokkaaminen.....	12
3. Ominaisuudet.....	13
3.1. Aktiivisuuden seuranta.....	13
3.1.1. Välitön syke.....	14
3.1.2. Päivittäissyke.....	14
3.2. Lentokonetila.....	15
3.3. Korkeusmittari.....	15
3.3.1. FusedAlti.....	16
3.4. Automaattinen tauko.....	16
3.5. Taustavalo.....	16
3.6. Näppäin- ja näyttöluikko.....	17
3.7. Bluetooth-liitettävyys.....	17
3.8. Rintakehälle asetettava sykeanturi.....	18
3.9. Kompassi.....	18
3.9.1. Kompassin kalibroiminen.....	18
3.9.2. Erannon asettaminen.....	19
3.10. Laitteen tiedot.....	19
3.11. Näytön väriteema.....	19
3.12. Älä häiritse -tila.....	20
3.13. Fiilis.....	20
3.14. Paluunavigointi.....	20
3.15. FusedSpeed.....	21
3.16. GLONASS.....	22
3.17. GPS-tarkkuus ja virransäästötila.....	23
3.18. Intensiteettialueet.....	24
3.18.1. Sykealueet.....	24
3.18.2. Vauhtialueet.....	26
3.18.3. Tehoalueet.....	28
3.19. Intervalliharjoittelu.....	29
3.20. Kieli ja mittajärjestelmä.....	30
3.21. Lokikirja.....	30
3.22. Kuunvaiheet.....	31


3.23. Ilmoitukset.....	31
3.24. Ulkoilutiedot.....	31
3.25. POD-laitteiden ja anturien yhdistäminen.....	33
3.25.1. Pyörä-PODin kalibrointi.....	33
3.25.2. Foot PODin kalibroiminen.....	34
3.25.3. Power PODin kalibrointi.....	34
3.26. Kiinnostavat kohteet.....	34
3.26.1. Kiinnostavien kohteiden lisääminen ja poistaminen.....	34
3.26.2. Kiinnostavaan kohteeseen navigoiminen.....	35
3.26.3. POI-tyypit.....	36
3.27. Paikkatietojen esitysmuodot.....	38
3.28. Harjoittelun tallentaminen.....	38
3.28.1. Tavoitteiden käyttäminen harjoittelussa.....	40
3.28.2. Navigoiminen harjoituksen aikana.....	40
3.28.3. Urheilutilan virransäästöasetukset.....	41
3.29. Palautumisaika.....	42
3.30. Reitit.....	42
3.30.1. Korkeusnavigointi.....	43
3.31. Käännöksittäisen navigoinnin tarjoaa komoot.....	44
3.32. Uniseuranta.....	44
3.33. Urheilutilat.....	46
3.33.1. Uinti.....	46
3.34. Myrskyvaroitus.....	46
3.35. Auringonnousu- ja -laskuhälytykset.....	47
3.36. Ajastimet.....	47
3.37. Aika ja päivämäärä.....	48
3.37.1. Herätyskello.....	49
3.38. Äänet ja värinä.....	49
3.39. Harjoittelutiedot.....	50
3.40. Kellotaulut.....	50
4. Huolto ja tuki.....	52
4.1. Käsittelyohjeet.....	52
4.2. Akku.....	52
4.3. Laitteen hävittäminen.....	52
5. Referenssi.....	53
5.1. Tekniset tiedot.....	53
5.2. Vaatimustenmukaisuus.....	54
5.2.1. CE.....	54
5.2.2. FCC-säännöstenmukaisuus.....	54
5.2.3. IC.....	54
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	55


5.3. Tavaramerkki.....	55
5.4. Patentti-ilmoitus.....	55
5.5. Kansainvälinen rajoitettu takuu.....	55
5.6. Tekijänoikeudet.....	57


# 1. TURVALLISUUS

## Turvallisuusmerkinätyypit


 **VAROITUS:** – käytetään sellaisen toiminnan tai tilanteen yhteydessä, joka voi aiheuttaa vakavia vammoja tai johtaa kuolemaan.


 **HUOMIO:** – käytetään sellaisen toiminnan tai tilanteen yhteydessä, joka voi aiheuttaa tuotevaurioita.


 **HUOMAUTUS:** – käytetään huomauttamaan tärkeistä tiedoista.

 **VINKKI:** – sisältää lisävihjeitä laitteen ominaisuuksien ja toimintojen tehokkaasta käytöstä.


## Turvallisuusohjeet


 **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 keston. 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. Laitte voi vaurioitua.



**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 Spartan Sport Wrist HR Baro -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.

Kun olet suorittanut ohjatun käyttöönoton, lataa kellon akku täyteen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.

Lataa ja asenna tietokoneeseesi SuuntoLink-ohjelma kellon ohjelmiston päivittämistä varten. Suosittelemme, että päivität kellon aina, kun uusi ohjelmistoversio tulee saataville.

 **HUOMAUTUS:** SuuntoLink optimoi myös kellosi GPS-suorituskyvyn. Kello täytyy yhdistää säännöllisesti SuuntoLinkiin GPS-seurannan luotettavuuden varmistamiseksi.

### 2.1. SuuntoLink

Lataa ja asenna SuuntoLink PC- tai Mac-tietokoneeseesi kellon ohjelmiston päivitystä varten.

Suosittellemme, että päivität kellon aina, kun uusi ohjelmistoversio tulee saataville. Jos päivitys on saatavilla, SuuntoLink ja Suunto app kehottavat sinua päivittämään kellon.

Lisätietoja on osoitteessa [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink).

Kellon ohjelmiston päivittäminen:

1. Liitä kello tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.
2. Käynnistä SuuntoLink tarvittaessa.
3. Napauta SuuntoLinkin päivityspainiketta.

### 2.2. Ohjelmistopäivitykset

Ohjelmistopäivitykset tuovat kelloosi uusia ominaisuuksia ja tärkeitä parannuksia. On suositeltavaa päivittää kello heti, kun päivitys julkaistaan.


Jos kelloon on saatavilla päivitys, saat siitä ilmoituksen SuuntoLinkin ja Suunto-sovelluksen kautta (kun kello on yhdistettynä).


Kellon ohjelmiston päivittäminen:

1. Liitä kello tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.
2. Käynnistä SuuntoLink tarvittaessa.
3. Napauta SuuntoLinkin päivityspainiketta.

## 2.3. Suunto-sovellus


Suunto-sovellus parantaa entisestään Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro -kellon käyttökokemusta. Yhdistämällä kellon mobiilisovellukseen voit synkronoida harjoituksesi, vastaanottaa mobiili-ilmoituksia, mukauttaa kelloasi, saada harjoitteluanalyysseja ja paljon muuta.

 **VINKKI:** Voit lisätä kaikkiin Suunto-sovellukseen tallennettuihin harjoituksiin kuvia ja luoda harjoituskerroistasi Relive-elokuvia.

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

Kellon yhdistäminen Suunto-sovellukseen:

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 suosituksen kautta Kiinassa.
3. Käynnistä Suunto-mobiilisovellus ja ota Bluetooth-toiminto tarvittaessa käyttöön.
4. Napauta sovellusnäytön vasemmassa yläkulmassa olevaa kellokuvaketta ja valitse sitten YHDISTÄ kellon yhdistämiseksi.
5. Vahvasta yhdistäminen syöttämällä kellossa näkyvä koodi sovellukseen.

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

## 2.4. Kosketusnäyttö ja painikkeet

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro -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

### Keskypainike

- 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

## 2.5. 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.

## 2.6. Kuvakkeet

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro käyttää seuraavia kuvakkeita:

	Lentokonetila
	Korkeus
	Korkeusero
	Nousu
	Takaisin; siirry valikossa taaksepäin
	Painikelukitus
	Kadenssi
	Kalibrointi (kompassi)
	Kalorit
	Nykyinen sijainti (navigointi)
	Ladataan
	Lasku
	Matka
	Kesto
	Jälkipoltto
	Arvioitu VO2
	Harjoittelu
	Epäonnistui
	Tasaisella

	GPS-tiedot saatu
	Kulkusuunta (navigointi)
	Syke
	Sykeanturin signaali saatu
	Sykeanturin sykesignaali saatu
	Saapuva puhelu
	Lokikirja
	Akku vähissä
	Viesti/ilmoitus
	Vastaamaton puhelu
	Navigointi
	Vauhti
	POD-signaali saatu
	Power POD -signaali saatu
	Huippuharjoitteluvaikutus
	Palautumisaika
	Askeleet
	Sekuntikello
	Vetonopeus (uinti)
	Onnistui
	SWOLF
	Synkronoidaan
	Asetukset
	Harjoittelu

	Lämpötila
	Myrskyvaroitus
	Ilmanpainemittari

## 2.7. Asetusten muokkaaminen

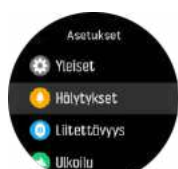
Voit muokata kaikkia kellon asetuksia suoraan kellossa.

Asetusten säätäminen:

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



2. Selaa valikon asetuksia pyyhkäisemällä ylös tai alas tai painamalla ylä- tai alapainikkeita.



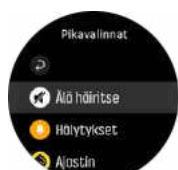
3. Valitse asetusta napauttamalla asetuksen nimeä tai painamalla keskipainiketta asetuksen ollessa valittuna. Palaa valikkoon pyyhkäisemällä oikealle tai valitsemalla **Takaisin**.
4. Voit säätää asetusarvoa pyyhkäisemällä ylös tai alas tai painamalla ylä- tai alapainiketta.



5. Vain kaksi arvoa (esim. päällä/pois) sisältäviä asetuksia voidaan muokata napauttamalla asetusta tai painamalla keskipainiketta.



 **VINKKI:** Voit myös siirtyä yleisasetuksiin pitämällä näyttöä painettuna, kunnes sisältövalikko avautuu.



## 3. Ominaisuudet

### 3.1. Aktiivisuuden seuranta

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

Vaikka aktiivisuus tekee hyvää, ankara harjoittelu edellyttää kunnon 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 aktiiviteettien 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 päiväältä pyyhkäisemällä vasemmalle. Saat kalorienkulutuksen näkyviin pyyhkäisemällä vasemmalle tai painamalla keskipainiketta uudestaan.



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

## Aktiivisuustavoitteet

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



Askel-tavoitetta asettaessasi määrität kokonaisaskelmäärän koko päivälle.

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



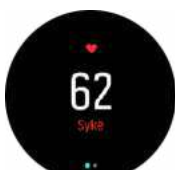
BMR on kalorimäärä, jonka kehosi kuluttaa lepotilassa. Nämä kalorit kuluvat kehosi lämpimänä pitämiseen ja perustoimintoihin, kuten silmien räpyttämiseen ja sydämen sykkimiseen. Luku perustuu henkilökohtaiseen profiiliisi, johon kuuluvia tietoja ovat mm. ikä ja sukupuoli.

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.

### 3.1.1. Välitön syke

Välittömässä sykenäytössä (HR) näet sykkeestäsi pikakatsauksen.

Voit siirtyä sykenäyttöön pyyhkäisemällä kellotaulunäytössä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.



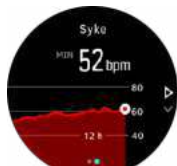
Voit poistua näytöstä ja palata kellotaulunäyttöön pyyhkäisemällä alaspäin tai painamalla yläpainiketta.

### 3.1.2. 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.

## 3.2. Lentokonetila

Voit poistaa langattoman tiedonsiirron käytöstä ottamalla lentokonetilán käyttöön. Lentokonetila voidaan ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä asetuksissa kohdassa **Liitettävyys**.



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

## 3.3. Korkeusmittari


Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 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 3.3.1. FusedAlti).

Voit asettaa vertailupisteen asetuksissa kohdassa **Ulkoilu**.



### 3.3.1. 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.

## 3.4. Automaattinen 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.




Napauta yhteenvedon ponnahtusikkunaa saadaksesi näkyviin ja vaihtaaksesi nykyisen matkan, sykkeen, ajan ja akun lataustason välillä.



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


## 3.5. Taustavalo

Taustavalossa on kaksi tilaa: automaattinen ja kytkin. Automaattisessa tilassa taustavalo syttyy aina, kun näyttöä kosketetaan tai painiketta painetaan.

 **HUOMAUTUS:** Jos kello on ollut käyttämättä vähintään 60 sekuntia, taustavalon voi aktivoida vain painiketta painamalla.

Kytöntilassa taustavalo kytketään päälle kahdella sormella napauttamalla. Taustavalo palaa, kunnes napautat kahdella sormella uudelleen.

Taustavalo on oletusarvoisesti automaattisessa tilassa. Voit vaihtaa taustavalotilaa ja säätää taustavalon kirkkautta asetusten kohdassa **Yleiset » Taustavalo**.

 **HUOMAUTUS:** Taustavalon kirkkaus vaikuttaa akun keston. Mitä kirkkaampi taustavalo, sitä nopeammin akku tyhjenee.

## Valmiustilan taustavalo

Jos et käytä kelloa aktiivisesti koskettamalla näyttöä tai painamalla painikkeita, kello siirtyy minuutin kuluttua valmiustilaan. Näyttö on päällä, mutta heikossa valossa sitä voi olla vaikea lukea.

Luettavuutta heikossa valaistuksessa voi parantaa käyttämällä valmiustilan taustavaloa. Tämä on himmeämpi taustavalo, joka on päällä koko ajan.

Valmiustilan taustavalon voi kytkeä päälle tai pois päältä asetusten kohdassa **Yleiset » Taustavalo » Valmiustila**.

Vaikka valmiustilan taustavalo on melko himmeä, se lyhentää akun kokonaiskestoja, koska se on jatkuvasti päällä.

## 3.6. 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.

## 3.7. Bluetooth-liitettävyys

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro käyttää Bluetooth-tekniikkaa tietojen lähettämiseen ja vastaanottamiseen mobiililaitteellasi, kun olet yhdistänyt kellon Suunto-sovellukseen. Samalla tekniikalla yhdistetään PODit ja anturit.

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



Bluetooth voidaan myös kytkeä kokonaan pois käytöstä aktivoimalla lentokonetila, katso 3.2. *Lentokonetila*.

## 3.8. Rintakehälle asetettava sykeanturi

Voit saada tarkkaa lisätietoa harjoittelusi intensiteetistä yhdistämällä Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro -kellosi Bluetooth® Smart -yhteensopivaan sykeanturiin, kuten Suunto Smart Sensor.

Suunnon Smart Sensor -anturissa on lisäominaisuutena myös sykemuisti. Anturin muistitoiminto puskuroi 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.

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

## 3.9. Kompassi

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 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.

### 3.9.1. 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**.

### 3.9.2. 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**.

## 3.10. Laitteen tiedot

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

## 3.11. Näytön väriteema

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

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

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

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

Väriteeman vaihtaminen urheilutilan asetuksissa:

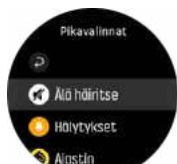
1. Siirry mihin tahansa urheilutilaan ja avaa urheilutilan asetukset pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.
2. Vieritä alaspäin **Teema**-kohtaan ja paina keskipainiketta.
3. Vaihda Vaalea- ja Tumma-asetuksen välillä pyyhkäisemällä ylöspäin tai alaspäin tai painamalla ylä- ja alapainikkeita ja hyväksy valinta keskipainikkeella.
4. Poistu urheilutilavalinnoista vierittämällä takaisin ylöspäin ja käynnistä urheilutila (tai poistu siitä).

## 3.12. 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 -tilan 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.

## 3.13. Fiilis

Jos harjoittelet säännöllisesti, harjoitusten jälkeisen olon seuranta on tärkeä yleiskuntosi ilmaisim. 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 fiiliksen vastaamalla heti tallennuksen lopettamisen jälkeen kysymykseen "**Miltä tuntui?**".



Voit ohittaa kysymyksen painamalla keskipainiketta.

## 3.14. Paluunavigointi

Jos käytät GPS:ää harjoituksen tallentamiseen, Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro tallentaa automaattisesti harjoituksen aloituspisteen. Reitti takaisin -toiminnon avulla Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 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.



Navigointiopas näkyy valitun urheilutilan viimeisenä näyttönä.



Katso lisätietoja nykyisestä sijainnistasi:

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



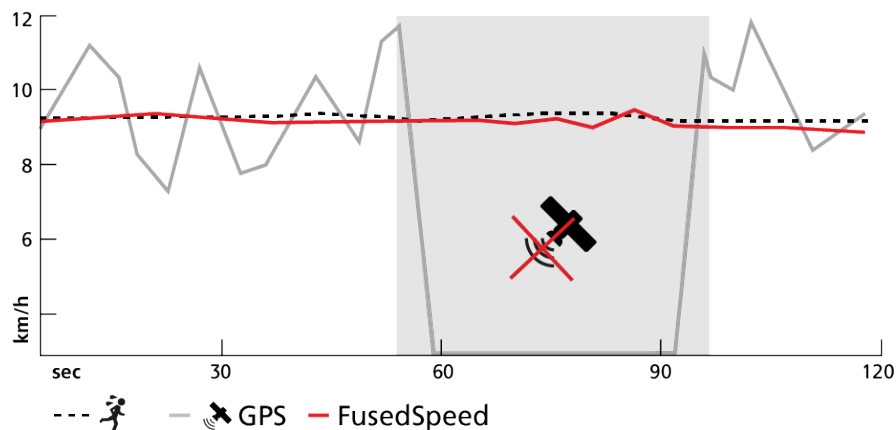
3. Selaa luetteloa vierittämällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.



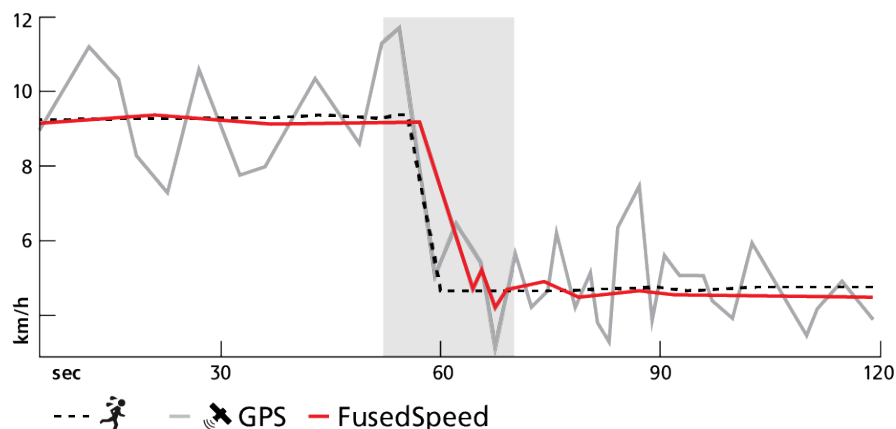
Poistu yksityiskohtaisista tiedoista pyyhkäisemällä oikealle tai painamalla keskipainiketta.

## 3.15. 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 Spartan Sport Wrist HR Baro 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.

### 3.16. GLONASS

GLONASS (globaali navigointisatelliittijärjestelmä) on vaihtoehtoinen paikannusjärjestelmä GPS:lle. Kun GLONASS on käytössä, kellosi voi tietyissä olosuhteissa tallentaa tarkempia seurantatietoja. GLONASS voi parantaa seurantatarkkuutta erityisesti kaupunkialueilla, joissa on korkeita rakennuksia, . Muilla alueilla on usein parempi olla ottamatta GLONASSia käyttöön. Kun GLONASS on käytössä, kellosi kuluttaa enemmän akun kestoaikaa.

GLONASSin käyttöönotto / käytöstä poistaminen:

1. Valitse urheilutila, joka käyttää GPS:ää.
2. Avaa asetusvalikko ja vieritä alaspäin GLONASS-kohtaan.
3. Keskikipainikkeella voit ottaa asetuksen käyttöön tai poistaa sen käytöstä.



**HUOMAUTUS:** GLONASS-asetus on yleisasetus. Kun otat sen käyttöön, GLONASS on aktivoitu kaikissa GPS:ää käyttävissä urheilutiloissa.

### 3.17. GPS-tarkkuus ja virransäästötila

GPS-paikannustiheys määrittää seurantatarkkuuden: mitä lyhyempi paikannusten väli, sitä parempi seurantatarkkuus on. Kukin GPS-paikannus tallennetaan lokiin harjoittelun aikana.

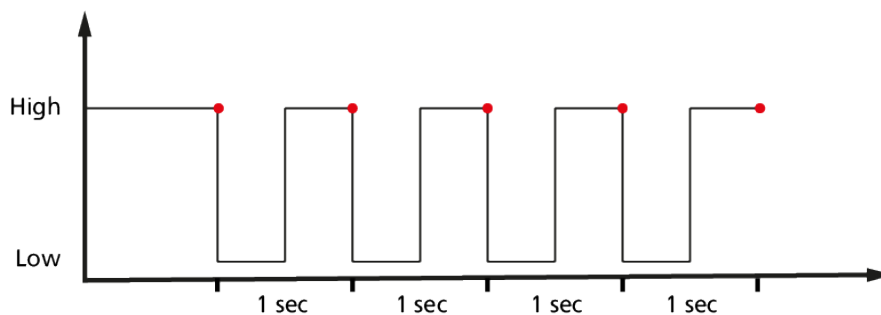
GPS-paikannustiheys vaikuttaa myös akun keston. GPS-tarkkuuden vähentäminen pidentää kellon akun kestoja.

GPS-tarkkuusvaihtoehdot ovat:

- **Best:** ~ 1 s paikannustiheys täysteholla
- **Good:** ~ 1 s paikannustiheys säästöteholla
- **OK:** ~ 60 s paikannustiheys täysteholla

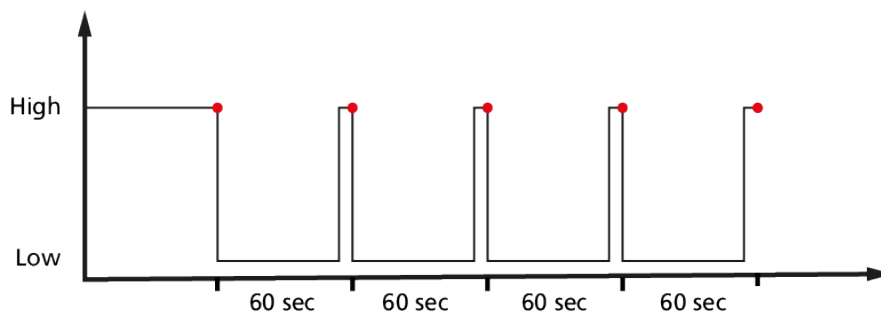
Kun asetus on **Best**, kello käyttää GPS:ää koko ajan täysteholla. Täystehotilassa GPS pystyy suodattamaan häiriöt ja saamaan parhaan paikannuksen. Näin seurantatarkkuus on paras, mutta akku tyhjenee myös nopeimmin.

**Good**-asetus tekee yhä GPS-paikannuksen joka sekunti, mutta tarkkuus vähenee, koska GPS ei ole koko ajan täystehotilassa. Paikannusten välillä GPS siirtyy hetkeksi virransäästötilaan, kuten alla olevasta kaaviosta käy ilmi.



Tämä pidentää akun kestoja, mutta GPS:llä on vähemmän aikaa hyvän paikannuksen löytämiseen ja häiriöiden suodattamiseen. Seuranta ei siten ole yhtä tarkkaa, kuin jos asetuksena on **Best**.

OK-asetus vähentää GPS-paikannustiheyden yhteen kertaan minuutissa. Tämä lisää merkittävästi akun kestoja, mutta seuranta ei ole yhtä tarkkaa.



Aina kun navigoit reitin mukaan tai kiinnostavaan kohteeseen, GPS-tarkkuudeksi asetetaan automaattisesti **Best**.

## 3.18. 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 prosentteiksi maksimisykkeestä (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 verryttellä ennen harjoittelua.

Viisi Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro -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 valmistele 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 valmistele elimistöäsi kilpailusuorituksiin ja koviin nopeuksiin. Tällä alueella voidaan harjoitella joko tasaisella nopeudella tai intervaleina (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.

### 3.18.1. Sykealueet

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

Oletusarvoisesti enimmäissyke lasketaan vakioyhtälöllä: 220 – ikäsi. Jos tunnet tarkalleen enimmäissykkeesi, sinun pitää säätää oletusarvoa vastaavasti.

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro -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.

### 3.18.1.1. Sykealueiden käyttö harjoittelussa

Kun tallennat harjoituksen (katso 3.28. *Harjoittelun tallentaminen*) ja olet valinnut sykkeen intensiteettitavoitteeksi (katso 3.28.1. *Tavoitteiden käyttäminen harjoittelussa*, urheilutilanäytön ulkoreunassa näkyy viiteen osaan jaettu sykealuemittari (kaikissa sykettä tukevilla 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.

### 3.18.2. Vauhtialueet

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

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro -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.

#### 3.18.2.1. Vauhtialueiden käyttö harjoittelussa

Kun tallennat harjoituksen (katso 3.28. *Harjoittelun tallentaminen*) ja olet valinnut vauhdin intensiteettitavoitteeksi (katso 3.28.1. *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.



Kello 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.

### 3.18.3. Tehoalueet

Tehomittari mittaa tietyn aktiviteetin suorittamiseen tarvittavan fyysisen ponnistuksen määrää. Ponnistus mitataan watteina. Tehomittarin pääasiallinen etu on sen tarkkuudessa. Tehomittari paljastaa tarkalleen, miten kovaa ponnistelet ja paljonko tehoa tuotat. Wattimääriä analysoimalla on myös helppo nähdä edistyminen.

Tehoalueet voivat auttaa sinua harjoittelemaan oikealla teholla.

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro -kellossa on viisi valmista tehoaluetta ja lisäksi voit määrittää omasi.

Tehoalueet ovat käytettävissä kaikissa pyöräilyn, sisäpyöräilyn ja maastopyöräilyn oletusurheilutiloissa. Juoksussa ja polkujuoksussa on käytettävä erityisiä "Teho"-urheilutiloja, jotta tehoalueet ovat käytettävissä. Jos käytät itse määrittämiäsi urheilutiloja, varmista, että tilasi käyttää Power POD -anturia, jotta saat myös tehoalueet käyttöösi.

#### Aseta lajikohtaiset tehoalueet

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

1. Napauta muokattavaa lajia (juoksu tai pyöräily) tai paina keskipainiketta, kun laji näkyy korostettuna.
2. Voit valita tehoalueet pyyhkäisemällä ylös tai painamalla alapainiketta.
3. Pyyhkäise ylös/alas tai paina ylä- tai alapainiketta ja valitse muokattavaksi haluamasi tehoalue.
4. Valitse uusi tehoalue pyyhkäisemällä ylös tai alas tai painamalla ylä- tai alapainiketta.



5. Valitse uusi tehoarvo painamalla keskipainiketta.
6. Poistu tehoaluenäkymästä pyyhkäisemällä oikealle tai painamalla keskipainiketta pitkään.

#### 3.18.3.1. Tehoalueiden käyttö harjoittelussa

Tarvitset kelloon yhdistetyn tehoanturin, jotta voit käyttää harjoittelussa tehoalueita, katso 3.25. *PODien ja anturien yhdistäminen*.

Kun tallennat harjoituksen (katso 3.28. *Harjoittelun tallentaminen*) ja olet valinnut tehon intensiteettitavoitteeksi (katso 3.28.1. *Tavoitteiden käyttäminen harjoittelussa*), näkyviin tulee viiteen osaan jaettu tehoaluemittari. Nämä viisi osaa näkyvät urheilutilanäytön ulkoreunassa. Mittari osoittaa intensiteettitavoitteeksi valitsemasi tehoalueen 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 teho ei ole valitulla tavoitealueella.



Lisäksi urheilutilan oletusnäytössä on tehoalueille oma näyttönsä. Aluenäyttö osoittaa keskikentässä kulloisenkin tehoalueesi, kauanko olet ollut sillä alueella ja miten kaukana tehosi 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.

### 3.19. Intervalliharjoittelu

Intervalliharjoitukset ovat yleinen harjoittelumuoto, jossa tehdään toistuvia sarjoja suurella ja pienellä teholla. Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro -laitteella voi määrittää kellossasi oman intervalliharjoituksesi jokaisella urheilutilalla.

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 intervaleja, 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.

## 3.20. Kieli ja mittajärjestelmä

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


## 3.21. Lokikirja

Voit avata lokikirjan aloitusnäytöltä tai pyyhkäisemällä oikealle harjoitustietonäytöllä.



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



 **HUOMAUTUS:** Lokikuvake pysyy harmaana, kunnes harjoitus on synkronoitu Suunto-sovellukseen.

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

## 3.22. Kuunvaiheet

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

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



Vaiheet näkyvät kuvakkeena ja prosenttimääränä seuraavasti:



## 3.23. Ilmoitukset

Jos olet yhdistänyt kellosi Suunto-sovellukseen, voit vastaanottaa ilmoituksia esimerkiksi saapuvista puheluista 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 puheluja, voit tarkastella niitä kellossasi.

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

Ilmoitushistoria tyhjenee, kun luet viestit mobiililaitteella.

## 3.24. Ulkoilutiedot

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 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.

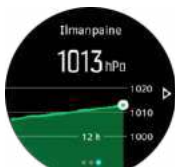
Pyyhkäisemällä ylös tai painamalla alapainiketta näet nykyisen korkeuden ja ilmanpaineen.



Napauttamalla näyttöä näet nykyisen lämpötilan.



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



Varmista, että olet asettanut korkeuden vertailuarvon oikein (katso 3.3. *Korkeusmittari*).

Nykyisen sijaintisi korkeuden voit tarkistaa 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 ulkoiluasetuksissa, joihin pääset nopeasti pitämällä korkeus- ja ilmanpainenäkymässä keskipainiketta painettuna.

## Automaattinen korkeus/ilmanpaine-profiili

Sekä sään että korkeuden muutokset aiheuttavat muutoksia ilmanpaineeseen. Tämän huomioimiseksi Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 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.

## 3.25. POD-laitteiden ja anturien yhdistäminen

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

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro tukee seuraavia POD-laitteita ja antureita:

- Syke
- Bike
- Teho
- Foot

 **HUOMAUTUS:** *Lentokonetilassa kelloa ei voi yhdistää mihinkään. Kytke lentokonetila pois käytöstä ennen yhdistämistä. Katso 3.2. 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 yhdistämisoheja (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**.

### 3.25.1. Pyörä-PODin kalibrointi

Pyörä-PODia varten kelloon on asetettava renkaan ympärysmitta. Ympäryys annetaan millimetreinä ja tehdään yhtenä kalibrointivaiheena. 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.

### 3.25.2. 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 **Liitettävyys » 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.

### 3.25.3. 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.

## 3.26. 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.

### 3.26.1. 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.

### 3.26.2. 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 matkajan (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 alaosaan ylöspäin tai painamalla alapainiketta. Pikavalinnoilla pääset nopeasti kiinnostavien kohteiden tietoihin ja toimintoihin, kuten tallentamaan senhetkisen sijaintisi tai valitsemaan toisen kiinnostavan kohteen ja lopettamaan navigoinnin.

### 3.26.3. POI-tyypit

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro -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

## 3.27. 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) tunnuksella ja numeerisella sijaintiarvolla.

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 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.

## 3.28. Harjoittelun tallentaminen

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

Harjoituksen tallentaminen:

1. Pue sykeanturi (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 muuttuu signaalin löydyttyä värilliseksi. Jos käytät sykeanturia, sydänkuvakkeessa näkyy sykevyö. Jos käytät optista sykemittausta, kuvake on värillinen sydän ilman sykevyötä.

Jos käytät sykevyötä mutta kuvake muuttuu vihreäksi, tarkista, että sykeanturi on yhdistetty, katso 3.25. *PODien ja anturien yhdistäminen*, ja valitse urheilutila uudestaan. Voit odottaa, että kukin kuvake muuttuu vihreäksi tai punaiseksi tai aloittaa tallennuksen heti kun haluat painamalla keskipainiketta.



Valittu sykelähde 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 *Fillis*) 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.



### 3.28.1. Tavoitteiden käyttäminen harjoittelussa

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro -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 harjoitteleminen:

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 harjoitteleminen:

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.

### 3.28.2. 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-kohte 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 aloitusnäkömään 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 3.26.2. *Kiinnostavaan kohteeseen navigoiminen* ja 3.30. *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**.


### 3.28.3. Urheilutilan virransäästöasetukset

Jos haluat pidentää akun kestoa käyttäessäsi GPS:ää hyödyntäviä urheilutiloja, suurimmat virransäästöt saat säätämällä GPS:n tarkkuutta (katso 3.17. *GPS-tarkkuus ja virransäästötila*). Vielä pidemmän akunkeston saat säätämällä seuraavia virransäästöasetuksia:

- Näytön väri: oletuksena näyttö käyttää kaikkia käytettävissä olevia värejä. Kun valitset Vähäväritila -asetuksen, näyttö käyttää vähävärisempää tilaa, joka ei vaadi yhtä paljon virtaa.
- Näytön sammutus: tavallisesti näyttö on aina päällä harjoituksen aikana. Jos valitset näytön sammutuksen, näyttö sammuu 10 sekunnin kuluttua virran säästämiseksi. Voit käynnistää sen uudelleen painamalla mitä tahansa painiketta.

Virransäästöasetusten käyttöönotto:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, avaa urheilutilan asetukset pyyhkäisemällä ylös tai painamalla alapainiketta.
2. Vieritä **Virransäästö** -kohtaan ja napauta asetusta tai paina keskipainiketta.
3. Valitse haluamasi virransäästöasetukset ja pyyhkäise sitten oikealle tai pidä keskipainiketta painettuna poistuaksesi virransäästöasetuksista.
4. Vieritä takaisin aloitusnäkömään ja käynnistä harjoitus normaalisti.

 **HUOMAUTUS:** Vaikka näytön sammutus olisi käytössä, saat silti puhelimesi ilmoitukset sekä ääni- että värinäilytyksinä. Muita visuaalisia apuja kuten automaattitaun ponnahdusikkunaa ei näytetä.

## 3.29. Palautumisaika

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

Palautumisaikaa kertyy kaiken tyyppisestä 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 tarkastella palautumisaikaasi pyyhkäisemällä näyttöä, kunnes näet harjoittelutietonäytön, ja napauttamalla sitten näyttöä.



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.

## 3.30. Reitit

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro -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 alaosasta ylöspäin tai painamalla alapainiketta. Pikavalinnoilla pääset nopeasti navigointitoimintoihin, esimerkiksi tallentamaan nykyisen sijaintisi tai valitsemaan toisen navigoitavan reitin.


Kaikki GPS-urheilutilat sisältävät myös reittivalinnan. Katso 3.28.2. *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 reittiä, joka risteää itsensä kanssa, kuten kahdeksikko, ja käännyt risteyksessä väärään suuntaan, kello otaksuu, että kuljet tahallasi väärään suuntaan. Kello näyttää seuraavan reittipisteen uuden kulkusuunnan perusteella. Kun kuljet monimutkaista reittiä, seuraa tarkasti paluureittiäsi varmistaaksesi, että kuljet oikeaan suuntaan.

### 3.30.1. Korkeusnavigointi

Jos navigoit reittiä, jolle on määritetty korkeustietoja, voit navigoida myös nousujen ja laskujen perusteella korkeusprofiilinäytössä. Voit siirtyä korkeusprofiilinäyttöön pyyhkäisemällä päännavigointinäytössä (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.

### 3.31. Käännöksittäisen navigoinnin tarjoaa komoot

Jos olet komootin jäsen, voit etsiä tai suunnitella reittejä komootin avulla ja synkronoida ne Suunto-sovelluksella Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro -laitteeseesi. Lisäksi kelloon tallennetut harjoituksesi synkronoidaan automaattisesti komootiin.

Kun käytät Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro -laitteesi reittinavigointia yhdessä komootin reittien kanssa, kellosi antaa äänihälytyksen, kun on aika 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 kohdan 3.30. *Reitit* ohjeita ja valitse reittisi komootista saadaksesi käännöksittäisiä hälytyksiä.

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



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

### 3.32. Uniseuranta

Hyvä yöuni on mielen ja kehon terveyden kannalta tärkeä tekijä. Voit seurata nukkumistasi kellolla ja saada selville, paljonko keskimäärin nukut.

Kun menet nukkumaan kello ranteessa, Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro seuraa untasi kiihtyvyyssmittarin tietojen perusteella. V


Unen seuraaminen:

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



3. Aseta nukkumaanmeno- ja heräämisaika normaalin nukkumisaikataulusi mukaan.

Viimeinen vaihe määrittelee nukkuma-ajan. 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 nukkumaanmenoikasi 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. Yhteenvedoon 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** (uni) -näytöstä pääset uniseuranta-asetuksiin painamalla keskypainiketta pitkään.

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

## Sykkeen mittaus nukkumisen 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 3.1.2. Päivittäissyke).

## Automaattinen Älä häiritse -tila

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

## 3.33. Urheilutilat

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

Voit selata lyhyttä urheilutilaluetteloa pyyhkäisemällä ylös tai alas harjoittelun tallennuksen aikana (katso 3.28. *Harjoittelun tallentaminen*). Jos haluat avata kaikkien urheilutilojen luettelon, napauta lyhyen luettelon lopussa olevaa kuvaketta.



Jokaisella urheilutilalla on yksilölliset näytöt ja näkymät. Voit muokata ja mukauttaa näytössä näytettäviä tietoja Suunto-sovelluksessa. Voit myös lyhentää kellossa näytettävää urheilutilaluetteloa tai lisätä uusia tiloja.

### 3.33.1. Uinti

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 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 SuuntoLink kanssa ennen uimaan lähtöä, jolloin GPS optimoituu viimeisimpien satelliittiratatietojen perusteella.
- Valittuasi avovesiuintitilan ja saatuasi GPS-signaalin odota vähintään kolme minuuttia, ennen kuin aloitat uinnin. Näin GPS ehtii suorittaa paikannuksen luotettavasti.

## 3.34. Myrskyvaroitus

Merkittävä ilmanpaineen lasku tarkoittaa yleensä sitä, että myrsky lähestyy ja on syytä hakeutua suojaan. Kun myrskyvaroitus on käytössä, Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 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).



### 3.35. Auringonnousu- ja -laskuhälytykset

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro -kellon auringonnousu-/-laskuhälytykset mukautuvat sijaintiisi. Kiinteään hälytysajan sijaan asetat hälytyksen suhteessa auringonnousuun tai -laskuun (tietty aika ennen auringonnousua tai -laskua).

Auringonnousu- ja -laskuajat määritetään GPS:llä, joten kellon 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 asetukset 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.

### 3.36. 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.

## 3.37. 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. Voit valita sijainnin aikavyöhykettä varten siirtymällä kohtaan **Yleiset » Kello/pvm** ja napauttamalla **Kaksoisaika**.

### 3.37.1. 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 3.35. *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. Torkkuaika on 10 minuuttia ja sen voi toistaa enintään 10 kertaa.



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

## 3.38. Äännet ja värinä

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

Kohdassa **Yleiset » Äännet » 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.

### 3.39. 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. Yhteenvedoon sisältyvät kesto ja kalorienkulutus. Kun tietty aktiiviteetti on valittu, saat kyseisen aktiiviteetin tarkat tiedot näkyviin pyyhkäisemällä ylöspäin.



### 3.40. Kellotaulut

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro -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.

## 4. Huolto ja tuki

### 4.1. 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.

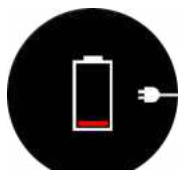
Käytä vain Suunto-lisävarusteita – takuu ei kata muiden kuin alkuperäislisävarusteiden käytöstä aiheutuvia vahinkoja.

### 4.2. 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).

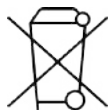
Akun varaustason ollessa alle 20 % ja myöhemmin 5 %, kellon näytöllä näkyy alhaisen varaustason kuvake. Jos akun varaus laskee erittäin alhaiselle tasolle, kello siirtyy alhaisen varaustason tilaan ja näytölle ilmestyy latauskuvake.



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

### 4.3. Laitteen hävittäminen

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



## 5. Referenssi

### 5.1. Tekniset tiedot

#### Yleiset

- Käyttölämpötila: -20...+60 °C / -5...+140 °F
- Akun latauslämpötila: 0...+35 °C / +32...+95 °F
- Säilytyslämpötila: -30...+60 °C / -22...+140 °F
- Vesitiiviyys: 100 m / 328 ft
- Teho: ladattava litiumioniakku
- Akun kesto: 10–40 tuntia GPS-käytössä olosuhteista riippuen

#### Optinen anturi

- Valencellin optinen sykemittaus

#### Radiolähetinvastaanotin

- Bluetooth® Smart -yhteensopiva
- Viestintätaajuus: 2402–2480 MHz
- Enimmäislähetysteho: <4 dBm
- Kantama: ~3 m / 9,8 jalkaa

#### Korkeusmittari

- Näyttöalue: -500 – 9 999 m / -1 640 – 32 805 ft
- Resoluutio: 1 m / 3 ft

#### Kompassi

- Resoluutio: 1 aste /18 piirua

#### GPS

- Teknologia: SiRF star V
- Resoluutio: 1 m / 3 ft
- Taajuuskaista: 1 575,42 MHz

#### Valmistaja

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

SUOMI

## Valmistuspäivä

Valmistuspäivä selviää laitteesi sarjanumerosta. Sarjanumero on aina 12 merkkiä pitkä: YYWWXXXXXXXXXX.

Sarjanumerossa kaksi ensimmäistä numeroa (YY) ilmaisevat vuoden ja kaksi seuraavaa (WW) viikkonumeron, jolloin laite valmistettiin.

## 5.2. Vaatimustenmukaisuus

### 5.2.1. CE

Täten Suunto Oy vakuuttaa, että radiolaitetyyppi OW161 noudattaa direktiivin 2014/53/EU vaatimuksia. EU-vaatimustenmukaisuusvakuutuksen koko teksti on saatavissa seuraavasta Internet-osoitteesta: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).



### 5.2.2. FCC-säännöstenmukaisuus

Tämä laite on FCC-säännösten osan 15 mukainen. Sen käyttöä koskevat seuraavat kaksi ehtoa:

(1) laite ei saa aiheuttaa haitallisia häiriöitä ja

(2) laitteen on vastanotettava häiriöitä, kuten häiriöitä, jotka saattavat aiheuttaa vikoja laitteen toiminnassa. Tämä laite on testattu FCC-säännösten mukaisesti ja tarkoitettu käytettäväksi kotona tai toimistossa.

Muutokset tai muokkaukset, joita Suunto ei ole nimenomaisesti hyväksynyt, saattavat johtaa tämän laitteen FCC:n määräysten mukaisen käyttöoikeuden menettämiseen.

HUOM.: Tämä laite on testattu ja sen on todettu noudattavan Luokan B digitaalilaitteen raja-arvoja FCC-säännösten osan 15 mukaisesti. Nämä raja-arvot on suunniteltu antamaan kotiasennuksessa kohtuullista suojaa haitallisilta häiriöiltä. Tämä laite tuottaa, käyttää ja voi säteillä radiotaajuusenergiaa. Jos laitetta ei asenneta ja käytetä ohjeiden mukaisesti, laite voi aiheuttaa radioviestintää haittaavia häiriöitä. Ei kuitenkaan voida taata, ettei häiriöitä esiinny tietyssä asennuksessa. Jos tämä laite aiheuttaa radio- tai televisiovastaanotolle haitallisia häiriöitä, jotka voidaan todeta sulkemalla ja avaamalla laite, käyttäjää kehoitetaan korjaamaan häiriöt suorittamalla yhden tai useamman seuraavista toimenpiteistä:

- Muuta vastaanottavan antennin asentoa tai paikkaa.
- Lisää laitteen ja vastaanottimen välistä etäisyyttä.
- Kytke laite pistorasiaan, joka on eri virtapiirissä kuin se, johon vastaanotin on kytketty.
- Käänny myyjän tai kokeneen radio- tai tv-asentajan puoleen.

### 5.2.3. IC

Tämä laite on Industry Canadan lisenssittömien RSS-standardien mukainen. Sen käyttöä koskevat seuraavat kaksi ehtoa:

(1) laite ei saa aiheuttaa häiriöitä ja

(2) laitteen on vastaanotettava häiriöitä, kuten häiriöitä, jotka saattavat aiheuttaa vikoja laitteen toiminnassa.

#### 5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

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

### 5.3. Tavaramerkki

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro, sen logot ja muut Suunto-brändin tavaramerkit ja tunnetut nimet on rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä Suunto Oy:n tavaramerkkejä. Kaikki oikeudet pidätetään.

### 5.4. Patentti-ilmoitus

Tätä tuotetta suojaavat patentit ja vireillä olevat patenttihakemukset sekä niitä vastaavat kansalliset oikeudet: FI 20155573, US 7,324,002, US 7,271,774, US 13/794,468, US 13/833,755, US 13/827,418, US 14/195,670, US 14/331,268, US 14/839,928, US 14/882,487.

Lisäpatenttihakemuksia on vireillä.

Tässä tuotteessa käytettyä Valencellin optista sykeanturia suojaavat patentit ja vireillä olevat patenttihakemukset sekä niitä vastaavat kansalliset oikeudet. Lisätietoja saat osoitteesta [valencell.com/patents/](http://valencell.com/patents/).

### 5.5. Kansainvälinen rajoitettu takuu

Suunto takaa, että tämän kansainvälisen rajoitetun takuun ehtojen mukaisesti Suunto tai Suunnon valtuuttama huoltopiste (jäljempänä Huoltopiste) korjaa tuotteen takuuajana ilmenevät materiaali- tai valmistusviat maksutta oman harkintansa mukaan joko a) korjaamalla tuotteen, b) vaihtamalla tuotteen tai c) palauttamalla tuotteen ostohinnan. Tämä kansainvälinen rajoitettu takuu on voimassa ja täytäntöönpanokelpoinen ostomaasta riippumatta. Kansainvälinen rajoitettu takuu ei vaikuta ostajalle kulutustavaroiden myyntiin sovellettavan kansallisen lainsäädännön nojalla myönnettyihin lakisääteisiin oikeuksiin.

### Takuuaika

Kansainvälisen rajoitetun takuun takuuajaka alkaa tuotteen alkuperäisestä jälleenmyyntipäivästä.

Kellojen, älykellojen, sukellustietokoneiden, sykellähetinten, sukelluslähetinten, mekaanisten sukellusinstrumenttien ja mekaanisten tarkkuusinstrumenttien takuuajaka on kaksi (2) vuotta, ellei toisin ole ilmoitettu.

Lisävarusteiden takuuajaka on yksi (1) vuosi, mukaan lukien (niihin kuitenkaan rajoittumatta) Suunnon sykevyydet, kellojen hihnat, laturit, johdot, ladattavat paristot, rannekkeet ja letkut.

Takuuaika on viisi (5) vuotta vioille, jotka johtuvat Suunto-sukellustietokoneen syvyysmittarin anturista (paine).

## Poikkeukset ja rajoitukset

Tämä kansainvälinen rajoitettu takuu ei koske:

1. a. tavallista kulumista, kuten naarmuja, hankaumia tai muiden kuin metallihihnojen värin ja/tai materiaalin muutosta, b) varomattoman käsittelyn aiheuttamia vikoja, eikä c) vikoja tai vahinkoja, jotka johtuvat käyttötarkoituksen tai ohjeiden vastaisesta käytöstä, virheellisestä hoidosta, laiminlyönneistä ja onnettomuuksista, kuten pudotuksesta tai musertumisesta,
2. painettua aineistoa ja pakkauksia,
3. vikoja tai väitetyjä vikoja, jotka ovat aiheutuneet siitä, että tuotetta on käytetty yhdessä jonkin muun kuin Suunnon valmistaman tai toimittaman tuotteen, lisävarusteen, ohjelmiston ja/tai palvelun kanssa,
4. paristoja, joita ei voi ladata.

Suunto ei takaa tuotteen käytön keskeytyksettömyyttä tai virheettömyyttä eikä tuotteen yhteentoimivuutta kolmansien osapuolten toimittamien laitteiden ja ohjelmistojen kanssa.

Tämä kansainvälinen rajoitettu takuu ei ole täytäntöönpanokelpoinen, jos:

1. tuotteen tai lisävarusteen kotelo on avattu ohjeiden vastaisesti,
2. tuotteen tai lisävarusteen korjaukseen on käytetty muita kuin valtuutettuja varaosia tai jos valtuuttamaton huoltoliike on muuttanut tuotetta tai korjannut sen,
3. tuotteen tai lisävarusteen sarjanumero on poistettu, muutettu tai tehty lukukelvottomaksi jollain tavalla, jonka Suunto yksinomaisen harkintansa mukaan katsoo täyttävän tämän kohdan ehdot, tai
4. tuote tai lisävaruste on altistunut kemikaaleille, muun muassa aurinkovoiteelle ja hyttyskarkotteille.

## Suunto-takuuhuollon saatavuus

Suunto-takuuhuoltoa varten täytyy esittää tuotteen ostosite. Saadaksesi kansainvälisen takuun, rekisteröi tuote osoitteessa [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register). Takuupalvelun käyttöohjeet ovat osoitteessa [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty). Voit myös ottaa yhteyttä paikalliseen valtuutettuun Suunto-jälleenmyyjään tai soittaa Suunnon asiakaspalveluun.

## Vastuunrajoitus

Pakottavan lainsäädännön sallimissa rajoissa tämä kansainvälinen rajoitettu takuu on ainoa ja yksinomainen oikeussuojakeino, joka korvaa kaikki muut takuut, sekä suorat että epäsuorat. Suunto ei vastaa mistään erityisistä, satunnaisista, rangaistusperusteisista tai seuraamuksellisista vahingoista, kuten odotetun tuoton menettämisestä, tietojen katoamisesta, käytön estymisestä, pääomakustannuksista, korvaavien laitteiden tai palvelujen hankkimisesta tai kolmansien osapuolten vaateista johtuvista vahingoista, tuotteen ostamisesta tai käytöstä johtuvista omaisuusvahingoista tai takuurikkomuksesta, sopimusrikkomuksesta, laiminlyönneistä, törkeästä oikeudenloukkauksesta tai muusta oikeudellisesta tai vastaavasta perusteesta johtuvasta vahingosta, vaikka Suunto olisi ollut tietoinen tällaisten vahinkojen mahdollisuudesta. Suunto ei ole vastuussa takuupalvelun tuottamisesta.

## 5.6. Tekijänoikeudet

© Suunto Oy 10/2017. Kaikki oikeudet pidätetään. Suunto, Suunto-tuotteiden nimet, niiden logot ja muut Suunto-brändin tavaramerkit ja tunnetut nimet ovat rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä Suunto Oy:n tavaramerkkejä. Tämä käyttöohje sisältöineen on Suunto Oy:n omaisuutta. Se sisältää Suunto-tuotteiden käyttöön liittyviä tietoja ja on tarkoitettu yksinomaan Suunto-tuotteiden käyttäjille. Sisältöä ei saa käyttää, jakaa, välittää, kopioida eikä jäljentää mihinkään muuhun tarkoitukseen ilman Suunto Oy:n etukäteen antamaa kirjallista lupaa. Olemme pyrkineet huolellisesti varmistamaan tässä käyttöohjeessa annettujen tietojen selkeyden ja tarkkuuden. Mitään tarkkuutta koskevia suoria tai epäsuoria takuita ei myönnetä. Tämän asiakirjan sisältöön voidaan tehdä muutoksia ilman ennakkoilmoitusta. Tämän asiakirjan viimeisin versio on ladattavissa osoitteessa [www.suunto.com](http://www.suunto.com).





# 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.