

SUUNTO 9 PEAK PRO

KÄYTTÖOPAS


1. TURVALLISUUS.....	5
2. Näin pääset alkuun.....	7
2.1. Kosketusnäyttö ja painikkeet.....	7
2.2. Asetusten muokkaaminen.....	8
2.3. Ohjelmistopäivitykset.....	9
2.4. Suunto-sovellus.....	9
2.5. Optinen syke.....	9
3. Asetukset.....	11
3.1. Painike- ja näyttöluikko.....	11
3.2. Automaattinen taustavalo.....	11
3.3. Äänet ja värinä.....	11
3.4. Bluetooth-liitettävyys.....	12
3.5. Lentokonetila.....	12
3.6. Älä häiritse -tila.....	12
3.7. Aika ja päivämäärä.....	13
3.7.1. Herätyskello.....	13
3.8. Kieli ja mittajärjestelmä.....	14
3.9. Kellotaulut.....	14
3.9.1. Kuunvaiheet.....	14
3.10. Virransäästö.....	15
3.11. Anturien ja mittarien yhdistäminen.....	15
3.11.1. Pyöräanturin kalibrointi.....	16
3.11.2. Jalka-anturin kalibrointi.....	16
3.11.3. Tehoanturin kalibrointi.....	16
3.12. Auringonnousu- ja -laskuhälytykset.....	17
3.13. Myrskyvaroitus.....	17
3.14. FusedSpeed™.....	18
3.15. FusedAlti™.....	19
3.16. Korkeusmittari.....	19
3.17. Paikkatietojen esitysmuodot.....	19
3.18. Laitteen tiedot.....	20
3.19. Kellon asetusten nollaus.....	20
4. Harjoituksen tallentaminen.....	22
4.1. Urheilutilat.....	23
4.2. Navigoiminen harjoituksen aikana.....	23
4.2.1. Palaa alkuun.....	24
4.2.2. Pysy reitillä.....	24
4.3. Tavoitteiden käyttäminen harjoittelussa.....	24
4.4. Akun varaustason hallinta.....	25
4.5. Moniurheiluharjoitus.....	26


4.6. Snorklaus ja merenneitoilu.....	27
4.7. Uinti.....	28
4.8. Intervalliharjoittelu.....	28
4.9. Autom.tauko.....	29
4.10. Näytön väriteema.....	29
4.11. Fiilis.....	30
4.12. Intensiteettialueet.....	30
4.12.1. Sykealueet.....	31
4.12.2. Vauhtialueet.....	33
4.12.3. Tehoalueet.....	33
4.12.4. Syke-, vauhti- tai tehoalueiden käyttö harjoittelussa.....	34
5. Navigointi.....	35
5.1. Korkeusnavigointi.....	35
5.2. Suuntimanavigointi.....	36
5.3. Reitit.....	37
5.4. Käännöksittäisen navigoinnin tarjoaa Komoot.....	38
5.5. Kiinnostavat kohteet.....	39
5.5.1. POI-kohteiden lisääminen ja poistaminen.....	39
5.5.2. Kiinnostavaan kohteeseen (POI) navigoiminen.....	40
5.5.3. POI-tyypit.....	41
6. Widgetit.....	44
6.1. Ilmoitus ja tila.....	44
6.2. Mediaohjaimet.....	44
6.3. Syke.....	45
6.4. Askeleet ja kalorit.....	46
6.5. Harjoittelu.....	47
6.6. Kuntotaso.....	47
6.7. Uni.....	48
6.8. Voimavarat.....	49
6.9. Ulkoilutiedot.....	50
6.10. Kompassi.....	51
6.10.1. Kompassin kalibroiminen.....	52
6.10.2. Erannon asettaminen.....	52
6.11. Ajastin.....	52
6.12. Happisaturaatio.....	53
7. SuuntoPlus™-oppaat.....	55
8. SuuntoPlus™-urheilusovellukset.....	56
9. Huolto ja tuki.....	57
9.1. Käsittelyohjeet.....	57


9.2. Akku.....	57
9.3. Laitteen hävittäminen.....	57
10. Referenssi.....	58
10.1. Vaatimustenmukaisuus.....	58
10.2. CE.....	58

1. TURVALLISUUS

Varotoimien tyypit


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


 **HUOMIO:** - käytetään osoittamaan menettelyä tai tilannetta, josta aiheutuu tuotevahinko.


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

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


Varotoimet


 **VAROITUS:** Pidä USB-kaapeli poissa lääkinnällisten laitteiden (esim. tahdistimet), sekä avainkorttien, luottokorttien tai vastaavien esineiden läheisyydestä. USB-kaapeliliitin sisältää voimakkaan magneetin, joka voi häiritä lääkinnällisten 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 akunkeston. Varmista turvallisuus pitämällä aina karttoja ja muita varavälineitä saatavilla.


 **HUOMIO:** Käytä Suunto 9 Peak Pro -kellon lataamiseen vain mukana toimitettua latauskaapelia.


 **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 kotitalousjätteen mukana vaan käsittele se elektroniikkajätteenä ympäristön suojelemiseksi.

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

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

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

2. Näin pääset alkuun

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

1. Aktivoi kello painamalla yläpainiketta pitkään.
2. Käynnistä ohjattu käyttöönotto napauttamalla näyttöä.



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



4. Tee alkuasetukset ohjatun käyttöönoton ohjeiden mukaan. Valitse arvot pyyhkäisemällä ylös tai alas. Hyväksy arvo ja siirry seuraavaan vaiheeseen napauttamalla näyttöä tai painamalla keskipainiketta.

⚠️ HUOMIO: Käytä Suunto 9 Peak Pro -kellon lataamiseen vain mukana toimitettua latauskaapelia.

2.1. Kosketusnäyttö ja painikkeet

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

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

Yläpainike

- painallus siirtää näkymissä ja valikoissa ylöspäin

Keskipainike

- painallus valitsee kohdan
- painamalla tätä kellotaulussa voit selata widgeettejä
- pitkä painallus kellotaulussa avaa asetusvalikon
- pitkä painallus vie takaisin asetusvalikkoon

Alapainike

- painallus siirtää näkymissä ja valikoissa alaspäin

Harjoituksen tallennuksen aikana:

Yläpainike

- painallus keskeyttää aktiivisuuden (ja avaa harjoitusvalinnat)
- pitkä painallus vaihtaa lajia

Keskipainike

- painallus vaihtaa näyttöä
- pitkä painallus avaa tilannekohtaisen valikon

Alapainike

- painallus merkitsee kierroksen
- pitkä painallus lukitsee tai avaa painikkeet

2.2. Asetusten muokkaaminen

Voit muokata kaikkia kellon asetuksia suoraan kellossa.

Asetusten säätäminen:

1. Pyyhkäise kellotaulussa ylöspäin, kunnes pääset kohtaan **Asetukset**, ja valitse se painamalla keskipainiketta tai napauttamalla sitä.



2. Selaa asetusvalikkoa pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin tai painamalla ylä- tai alapainiketta.



3. Valitse asetus napauttamalla sen nimeä tai painamalla keskipainiketta asetuksen ollessa korostettuna. Palaa valikkoon pyyhkäisemällä oikealle tai valitsemalla **Takaisin**.
4. Voit muuttaa asetusarvoa pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin tai painamalla ylä- tai alapainiketta.



5. Jos asetuksella on vain kaksi arvoa (esim. päällä/pois), voit muuttaa arvoa napauttamalla asetusta tai painamalla keskipainiketta.



2.3. Ohjelmistopäivitykset

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

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

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

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



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

2.4. Suunto-sovellus

Suunto-sovellus parantaa entisestään Suunto 9 Peak Pro -kellon käyttökokemusta. Yhdistä kello mobiilisovellukseen, niin voit synkronoida lajeja, luoda harjoituksia ja saada mobiili-ilmoituksia ja säätietoja sekä paljon muuta.



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-yhteys on käytössä. Voit ottaa Bluetoothin tarvittaessa käyttöön asetusvalikon kohdassa **Liitettävyyys » Löydettävissä**.
2. Lataa ja asenna Suunto-sovellus yhteensopivaan mobiililaitteeseen iTunes App Storen tai Google Playn kautta sekä usean suosituksen sovelluskaupan kautta Kiinassa.
3. Käynnistä Suunto-sovellus ja ota Bluetooth tarvittaessa käyttöön.
4. Napauta sovellusnäytön vasemmassa yläkulmassa olevaa kellokuvaketta ja napauta sitten "YHDISTÄ", niin kello yhdistetään.
5. Vahvista yhdistäminen syöttämällä kellossa näkyvä koodi sovellukseen.



HUOMAUTUS: Jotkin toiminnot edellyttävät Internet-yhteyden muodostamista Wi-Fi- tai mobiiliverkon kautta. Yhteyden käytöstä voi aiheutua tiedonsiirtokuluja.

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 sykkelukemaa 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.*

3. Asetukset

3.1. Painike- ja näyttöluukko

Voit lukita painikkeet harjoituksen tallennuksen ajaksi painamalla oikeata alapainiketta pitkään ja valitsemalla **Lukitse**. Kun painikkeet on lukittu, et voi suorittaa mitään painikkeiden käyttöä vaativaa toimintoa (kierrosten luonti, harjoituksen keskeyttäminen/lopettaminen jne.), mutta voit selata näyttönäkymiä ja kytkeä taustavalon päälle mitä tahansa painiketta painamalla, jos taustavalo on automaattitilassa.

Voit avata lukituksen pitämällä alapainiketta painettuna.

Mikäli harjoituksen tallennus ei ole käynnissä, näyttö lukittuu ja himmenee oltuaan minuutin käyttämättömänä. Voit aktivoida näytön painamalla mitä tahansa painiketta.


Näyttö siirtyy lepotilaan (tyhjä näyttö) oltuaan tietyn aikaa käyttämättömänä. Näyttö aktivoituu liikkeestä.

3.2. Automaattinen taustavalo

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

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

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

 **HUOMAUTUS:** Voit myös asettaa taustavalon pysymään aina päällä. Pyyhkäise kellotaulussa ylöspäin tai paina alapainiketta, vieritä kohtaan **Taustavalo** ja kytke taustavalo päälle kytkimellä.

3.3. Äänet ja värinä

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

Kohdassa **Äänet** voit tehdä seuraavat valinnat:

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

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

Kohdassa **Värinä** voit kytkeä värinän päälle tai pois.

Kohdassa **Hälytys** voit tehdä seuraavat valinnat:

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

3.4. Bluetooth-liitettävyyys

Suunto 9 Peak Pro käyttää Bluetooth-teknologiaa tietojen lähettämiseen mobiililaitteellesi ja vastaanottamiseen mobiililaitteeltasi, kun olet yhdistänyt kellon Suunto-sovellukseen. Samalla tekniikalla yhdistetään myös anturit.

Jos et kuitenkaan halua, että Bluetooth-skannerit näkevät kelloasi, voit aktivoida löytöasetuksen tai poistaa sen käytöstä asetuksissa kohdasta **Liitettävyyys** » **Löydettävissä**.




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

3.5. Lentokonetila

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



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

3.6. Älä häiritse -tila

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

Älä häiritse -tilan kytkeminen päälle tai pois:

1. Vieritä kohtaan **Älä häiritse** pyyhkäisemällä kellotaulussa ylöspäin tai painamalla alapainiketta.
2. Aktivoi Älä häiritse -tila napauttamalla tai painamalla keskipainiketta.



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

3.7. Aika ja päivämäärä

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

Kun olet yhdistänyt kellosi Suunto-sovellukseen, kellonaika, päivämäärä, aikavyöhyke ja kesäaika päivittyvät mobiililaitteista.

Jos haluat ottaa toiminnon käyttöön tai poistaa sen käytöstä, valitse **Asetukset** ja napauta kohdassa **Yleiset** » **Kello/pvm** valintaa **Automaattinen ajan päivitys**.

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

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

3.7.1. Herätyskello

Kellossasi on herätyskello, joka voi soida kerran tai toistuvasti tiettyinä päivinä. Voit ottaa herätyksen käyttöön asetuksissa kohdassa **Hälytys** » **Herätyskello** tai pyyhkäisemällä kellotaulussa ylöspäin ja valitsemalla **Hälytykset**.

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

Kiinteän herätysajan asettaminen:

1. Paina kellotaulussa alapainiketta (tai pyyhkäise ylöspäin) ja vieritä kohtaan **Hälytykset**.
2. Valitse **Herätyskello**.
3. Valitse ensin, kuinka usein haluat herätyskellon soivan. Vaihtoehdot ovat seuraavat:

Kerran: herätyskello soi kerran asetettuun aikaan seuraavien 24 tunnin kuluessa.

Arkipäivisin: herätyskello soi aina samaan aikaan maanantaista perjantaihin.

Päivittäin: herätyskello soi samaan aikaan joka viikonpäivä.



4. Aseta tunti ja minuutit ja poistu sitten asetuksista.



Kun herätyskello soi, voit lopettaa herätyksen kuittaamalla sen tai valita torkutuksen. Torkkuaika on 10 minuuttia ja sen voi toistaa enintään 10 kertaa.



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

3.8. Kieli ja mittajärjestelmä

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

3.9. Kellotaulut

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

Kellotaulun muuttaminen:

1. Pyyhkäise nykyisessä kellotaulussa ylöspäin tai paina alapainiketta.
2. Vieritä kohtaan **Kellotaulu** ja napauta tai paina keskipainiketta.



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



4. Selaa eri värivalintoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin ja napauta väriä, jota haluat käyttää.

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

3.9.1. Kuunvaiheet

Auringon nousu- ja -laskuaikojen lisäksi kellosi voi seurata kuunvaihteita. Kuunvaihe perustuu kelloon asetettuun päivämäärään.

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




Vaiheet näkyvät kuukuvakkeena, jonka perässä on prosentti.

3.10. Virransäästö

Kellossa on virransäästöasetus, joka poistaa käytöstä kaikki värinäähälytykset, päivittäissykkeen ja Bluetooth-ilmoitukset akunkeston pidentämiseksi normaalin päivittäisen käytön aikana. Lisätietoja virransäästövalinnoista harjoitusten tallennuksen aikana on kohdassa 4.4. *Akun varaustason hallinta*.

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




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

3.11. Anturien ja mittarien yhdistäminen

Voit yhdistää kellosi Bluetooth Smart -antureihin ja muihin mittareihin kerätäksesi lisätietoja (esim. pyöräilyteho) harjoituksen tallennuksen aikana.

Suunto 9 Peak Pro tukee seuraavantyyppisiä antureita ja mittareita:

- syke
- pyörä
- teho
- jalka

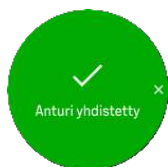
 **HUOMAUTUS:** Et voit yhdistää mitään laitetta, jos lentokonetila on päällä. Kytke lentokonetila pois päältä ennen laiteparin muodostamista. Katso 3.5. *Lentokonetila*.

Anturin tai mittarin yhdistäminen:

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



4. Viimeistele yhdistäminen noudattamalla kellon antamia ohjeita (katso tarvittaessa anturin käyttöohjetta) ja siirry seuraavaan vaiheeseen painamalla keskipainiketta.



Jos anturilla on pakollisia asetuksia, kuten tehoanturin kammien pituus, sinua kehoitetaan syöttämään arvo yhdistämisen aikana.

Kun anturi tai mittari 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 (poistaa pariliitoksen) tarvittaessa. Valitse poistettava laite ja napauta **Unohda**.

3.11.1. Pyöräanturin kalibrointi

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

Renkaan ympärysmittan vaihto:

1. Siirry asetuksissa kohtaan **Liitettävyyys » Yhdistetyt laitteet**.
2. Valitse **Bike POD**.
3. Valitse uusi renkaan ympärysmitta.

3.11.2. Jalka-anturin kalibrointi

Kun yhdistät kelloon jalka-anturin, kello kalibroi anturin automaattisesti GPS:n avulla. Suosittelemme automaattista kalibrointia, mutta voit tarvittaessa poistaa sen käytöstä anturiasetuksissa kohdasta **Liitettävyyys » Yhdistetyt laitteet**.

Ensimmäistä GPS-kalibrointia varten on valittava urheilutila, jossa jalka-anturia käytetään, ja asetettava 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 jalka-anturia, kalibrointi on valmis.

Kello kalibroi jalka-anturin tarvittaessa automaattisesti uudelleen, kun GPS-nopeus on saatavilla.

3.11.3. Tehoanturin kalibrointi

Tehoanturien (tehomittareiden) kalibrointi käynnistetään kellon urheilutilan asetuksista.

Tehoanturin kalibrointi:

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

Tehoanturi kannattaa kalibroida uudelleen aika ajoin.

3.12. Auringonnousu- ja -laskuhälytykset

Suunto 9 Peak Pro -kellon auringonnousu-/-laskuhälytykset mukautuvat sijaintiisi. Kiinteän hälytysajan sijaan asetet 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. Vieritä kohtaan **Hälytykset** painamalla kellotaulussa alapainiketta tai pyyhkäisemällä ylöspäin ja avaa näyttö painamalla keskipainiketta.
2. Vieritä hälytykseen, jonka haluat asettaa, ja valitse se painamalla keskipainiketta.




3. Valitse ylä- ja alapainikkeilla, montako tuntia ja minuuttia ennen auringonnousua/-laskua haluat hälytyksen, ja vahvista painamalla keskipainiketta.



4. Vahvista asetus ja poistu painamalla keskipainiketta.

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

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

3.13. Myrskyvaroit

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

Myrskyvaroituksen aktivoiminen:

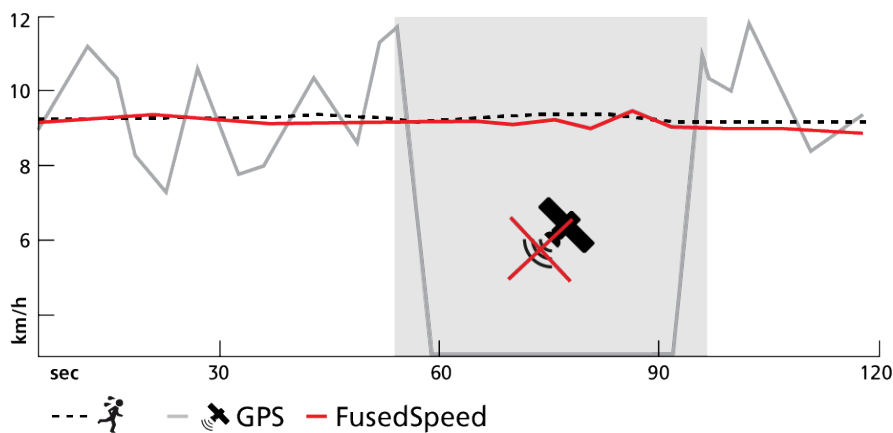
1. Vieritä kohtaan **Hälytykset** painamalla kellotaulussa alapainiketta tai pyyhkäisemällä ylöspäin ja avaa näyttö painamalla keskipainiketta.
2. Vieritä kohtaan **Myrskyvaroit** ja kytke se päälle tai pois painamalla keskipainiketta.

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

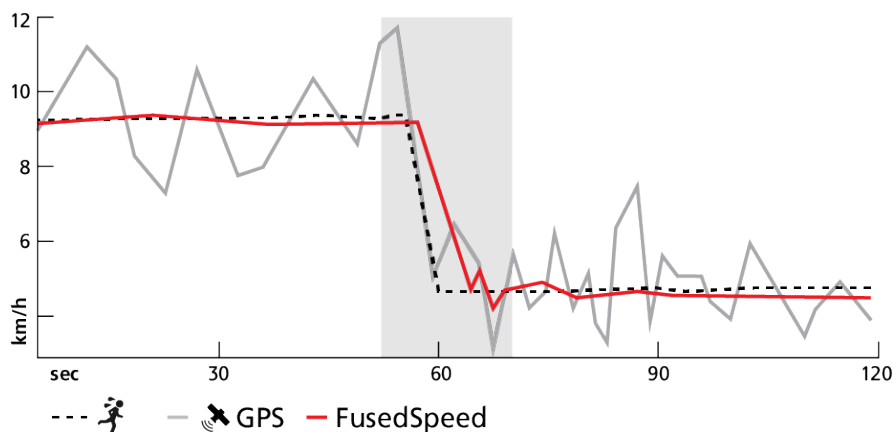


3.14. FusedSpeed™

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



FusedSpeed-menetelmästä on eniten hyötyä, jos haluat nopeuslukeman reagoivan nopeasti muutoksiin harjoitusnopeudessa (esimerkiksi epätasaisessa maastossa juostessa tai intervalliharjoittelun aikana). Jos esimerkiksi GPS-signaali häviää tilapäisesti, Suunto 9 Peak Pro 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.

3.15. FusedAlti™

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

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

3.16. Korkeusmittari

Suunto 9 Peak Pro mittaa korkeutta ilmanpaineen avulla. Tarkat lukemat edellyttävät korkeusvertailupisteen määrittämistä. Jos tiedät tarkan lukeman, voit käyttää senhetkistä korkeuttasi. Voit vaihtoehtoisesti asettaa vertailupisteen automaattisesti käyttämällä FusedAlti-toimintoa (katso 3.15. FusedAlti™).

Voit asettaa vertailupisteen asetuksissa kohdassa **Ulkoilu**.



3.17. Paikkatietojen esitysmuodot

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

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

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

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


Muita yleisiä paikkatietojen esitysmuotoja:

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

Suunto 9 Peak Pro 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, sijaintikoordinaatteesi ei voida näyttää kellossa.

3.18. Laitteen tiedot

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

3.19. Kellon asetusten nollaus


Kaikki Suunto-kellot voidaan nollata kahdella tavalla eri ongelmien ratkaisemiseksi:

- ensimmäinen on ohjelmistonollaus eli uudelleenkäynnistys
- toinen on laitteistonollaus eli tehdasasetusten palautus.

Ohjelmistonollaus (uudelleenkäynnistys):

Kellon uudelleenkäynnistäminen voi auttaa seuraavissa tilanteissa:

- Laite ei reagoi painikkeiden painalluksiin, napautuksiin tai pyyhkäisyihin (kosketusnäyttö ei toimi).
- Näyttö on pysähtynyt tai pimeä.
- Värinä ei toimi esimerkiksi painikkeita painettaessa.
- Kellon toiminnot eivät toimi odotetulla tavalla, kello ei esimerkiksi tallenna sykettä (optisen sykemittauksen LEDit eivät vilku), kompassi ei tee kalibrointia loppuun jne.
- Askellaskuri ei laske lainkaan päivittäisiä askelia (huomaa, että tallennetut askeleet voivat näkyä sovelluksessa viiveellä).

 **HUOMAUTUS:** Uudelleenkäynnistys lopettaa ja tallentaa aktiiviset harjoitukset. Normaalioloissa harjoitustiedot eivät häviä. Joskus harvoin ohjelmistonollaus saattaa aiheuttaa muistin korruptoitumista.

Tee ohjelmistonollaus pitämällä yläpainiketta painettuna 12 sekuntia ja vapauttamalla se.

Tietyissä tilanteissa ohjelmistonollaus ei välttämättä ratkaise ongelmaa, jolloin voidaan käyttää toista nollaustapaa. Jos edeltävät ohjeet eivät ole auttaneet ongelman ratkaisussa, laitteistonollauksesta voi olla apua.


Laitteistonollaus (tehdasasetusten palautus):


Tehdasasetusten palautus palauttaa kellon oletusarvot. Se poistaa kellosta kaikki tiedot, mukaan lukien harjoitustiedot, henkilökohtaiset tiedot ja asetukset, joita ei ole synkronoitu Suunto-sovellukseen. Laitteistonollauksen jälkeen Suunto-kellon alkuasetukset on tehtävä uudelleen.

Kellon tehdasasetukset voidaan palauttaa seuraavissa tilanteissa:

- Suunnon asiakastuen edustaja on pyytänyt sinua tekemään tehdasasetusten palautuksen vianmäärityksen yhteydessä.
- Ohjelmistonollaus ei ratkaissut ongelmaa.
- Laitteesi akunkesto heikkenee tai on heikentynyt merkittävästi
- Laite ei saa yhteyttä GPS:ään eikä muu vianmääritys ole auttanut.
- Laitteessa esiintyy yhteysongelmia Bluetooth-laitteiden kanssa (esim. Smart Sensor tai mobiilisovellus) eikä muu vianmääritys ole auttanut.

Kellon tehdasasetusten palautus tehdään kellon kohdassa **Asetukset**. Valitse **Yleiset** ja vieritä alas kohtaan **Palauta oletusasetukset**. Nollaus poistaa kellostasi kaikki tiedot. Aloita nollaus valitsemalla **Nollaa**.

 **HUOMAUTUS:** Tehdasasetusten palautus poistaa kellon aiemmat mahdolliset pariliitokset. Jotta voit aloittaa pariliitoksen tekemisen Suunto-sovelluksella uudelleen, suosittelemme poistamaan aiemmat pariliitokset Suunto-sovelluksesta ja puhelimesi Bluetooth-asetusten kohdasta *Laiteparit*.

 **HUOMAUTUS:** Molemmat kuvatut menettelyt on tarkoitettu vain hätätilanteisiin. Niitä ei pidä suorittaa säännöllisesti. Jos jokin ongelma ei ratkea, suosittelemme yhteydenottoa asiakastukeemme tai kellon lähettämistä valtuutettuun huoltokeskukseen.

4. Harjoituksen tallentaminen

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

Harjoituksen tallentaminen:

1. Pue sykevyö (valinnainen).
2. Pyyhkäise kellotaulussa alaspäin tai paina yläpainiketta.
3. Etsi käytettävä urheilutila vierittämällä ylöspäin ja valitse se painamalla keskipainiketta.
4. Eri urheilutiloilla on erilaiset valinnat. Voit selata niitä pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta ja muuttaa niitä painamalla keskipainiketta.
5. Aloitusilmaisimen yläpuolelle ilmestyy joukko kuvakkeita sen mukaan, mitä lisävarusteita (esim. sykeanturia ja yhdistettyä GPS:ää) käytät kyseisessä urheilutilassa.
 - Nuolikuvake (yhdistetty GPS) vilkkuu harmaana haun aikana ja muuttuu vihreäksi signaalin löytyessä.
 - Sydänkuvake (syke) vilkkuu harmaana haun aikana ja muuttuu signaalin löytyessä värilliseksi vyöhön kiinnitetyksi sydämeksi, jos käytät sykevyötä, tai värilliseksi sydämeksi ilman vyötä, jos käytät optista sykeanturia.
 - Vasemmalla oleva kuvake tulee näkyviin vain, jos olet yhdistänyt anturin, ja se muuttuu vihreäksi, kun POD-signaali löytyy.

Näkyvissä on myös akun varaustason arvio, joka kertoo, montako tuntia voit harjoitella ennen akun loppumista.

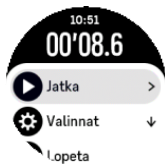
Jos käytät sykevyötä, mutta kuvake muuttuu vain vihreäksi (tarkottaen, että optinen sykeanturi on käytössä), tarkista, että sykevyö on yhdistetty kelloon (ks. 3.11. *Anturien ja mittarien yhdistäminen*), ja yritä uudelleen.

Voit odottaa, kunnes jokainen kuvake on muuttunut vihreäksi (suositellaan tarkempien tietojen saamiseksi), tai aloittaa tallentamisen heti halutessasi valitsemalla **Aloita**.



Kun tallennus on alkanut, valittu sykellähde lukittuu eikä sitä voi muuttaa meneillään olevan harjoituskerran aikana.

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



HUOMAUTUS: Voit myös poistaa harjoituslokin valitsemalla **Hylkää**.

Kun olet lopettanut tallentamisen, sinulta kysytään, miltä harjoittelu tuntui. Voit vastata kysymykseen tai ohittaa sen (katso *4.11. Fiilis*). Seuraavassa näytössä on aktiivisuuden yhteenveto, jota voit selata kosketusnäytön tai painikkeiden avulla.

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



4.1. Urheilutilat

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

Ennen kuin tallennat harjoituksen (katso *4. Harjoituksen tallentaminen*), voit selata täydellistä urheilutilojen listaa ja valita haluamasi.

Jokaisessa urheilutilassa on yksilölliset näytöt, jotka esittävät eri tietoja valitun urheilutilan mukaan. Voit muokata ja mukauttaa kellossa harjoituksen aikana näkyviä tietoja Suunto-sovelluksella.

Opi mukauttamaan urheilutiloja *Suunto-sovelluksen Android-versiolla* tai *Suunto-sovelluksen iOS-versiolla*.

4.2. 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 asetukseksi muutetaan Paras, kun valitset reitin tai POI-kohteen.

Navigointi harjoituksen aikana:

1. Luo reitti tai POI-kohde Suunto-sovelluksessa ja synkronoi kellosi, jos et ole vielä tehnyt niin.
2. Valitse urheilutila, joka käyttää GPS:ää.
3. Vieritä alaspäin ja valitse **Navigointi**.
4. Valitse navigointivaihtoehto pyyhkäisemällä ylös tai alas tai painamalla ylä- ja alapainikkeita ja paina sitten keskipainiketta.
5. Valitse navigoitava reitti tai POI-kohde ja paina keskipainiketta. Aloita sitten navigointi painamalla yläpainiketta.
6. Vieritä ylöspäin aloitusnäkyymään ja käynnistä tallennus normaalisti.

Harjoittelun aikana voit pyyhkäisemällä oikealle tai painamalla keskipainiketta vierittää navigointinäyttöön, jossa näet valitsemasi reitin tai POI-kohteen. Lisätietoja navigointinäytöstä on kohdissa *5.5.2. Kiinnostavaan kohteeseen (POI) navigoiminen* ja *5.3. Reitit*.

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

4.2.1. Palaa alkuun

Jos käytät GPS:ää harjoitusta tallentaessasi, Suunto 9 Peak Pro tallentaa automaattisesti harjoituksen aloituspisteen. Palaa alkuun -toiminnon avulla Suunto 9 Peak Pro ohjaa sinut suoraan takaisin aloituspisteeseen.

Palaa alkuun -toiminnon käynnistäminen:

1. Aloita harjoitus käyttämällä GPS:ää.
2. Pyyhkäise vasemmalle tai paina keskipainiketta, kunnes pääset navigointinäyttöön.
3. Avaa pikavalintavalikko pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta.
4. Vieritä Palaa alkuun -toiminnon kohdalle ja valitse se napauttamalla näyttöä tai painamalla keskipainiketta.



Navigointiopas näkyy valitun urheilutilan viimeisenä näyttönä.



4.2.2. Pysy reitillä

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



Pysy reitillä -toiminnon käyttö harjoituksen aikana:

1. Luo Suunto-sovelluksessa reitti ja synkronoi kellosi, jos et ole vielä tehnyt niin.
2. Valitse urheilutila, joka käyttää GPS:ää.
3. Vieritä alaspäin ja valitse **Navigointi**.
4. Valitse **Pysy reitillä** ja paina keskipainiketta.
5. Valitse haluamasi reitti ja paina keskipainiketta.
6. Paina yläpainiketta tai napauta **Navigoi**.

Aloita harjoituksesi normaalisti ja seuraa valittua reittiä.

4.3. Tavoitteiden käyttäminen harjoittelussa

Suunto 9 Peak Pro -kellolla voi asettaa harjoittelun aikana eri tavoitteita.

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



Yleisellä tavoitteella harjoittelu:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, pyyhkäise ylöspäin tai paina alapainiketta ja valitse **Tavoite**.
2. Valitse **Kesto** tai **Matka**.
3. Valitse tavoitteesi.
4. Vieritä ylös ja aloita harjoitus.

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



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

Tehotavoitteella harjoittelu:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, pyyhkäise ylöspäin tai paina alapainiketta ja valitse **Intensiteettialueet**.
2. Valitse **Sykealueet**, **Vauhtialueet** tai **Tehoalueet**.
(Vaihtoehdot riippuvat valitusta urheilutilasta ja siitä, onko kelloon yhdistetty tehoanturi.)
3. Valitse tavoitealueesi.
4. Vieritä ylös ja aloita harjoitus.


4.4. Akun varaustason hallinta

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

Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen (ks. 4. *Harjoituksen tallentaminen*), näet arvion jäljellä olevasta akunkestosta nykyisessä akkutilassa.




Kellossa on kolme esimääritettyä akkutilaa; **Suoritus** (oletus), **Kestävyys** ja **Retki**. Tilasta toiseen vaihtaminen muuttaa akun kestoja, mutta se vaikuttaa myös kellon suorituskykyyn.

 **HUOMAUTUS:** Retki poistaa oletusarvoisesti käytöstä kaiken syke seurannan (sekä rannemittauksen että sykevyön).

Jos haluat vaihtaa akkutilaa, vieritä aloitusnäytössä alaspäin ja valitse **Akkutila**, niin näet, miten kukin tila vaikuttaa kellon suorituskykyyn.



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


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

Akkuilmoitukset

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



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


 **HUOMIO:** Käytä Suunto 9 Peak Pro -kellon lataamiseen vain mukana toimitettua latauskaapelia.

4.5. Moniurheiluharjoitus

Suunto 9 Peak Pro -kellossa on ennalta määritettyjä Triathlon-urheilutiloja, joilla voit seurata Triathlon-harjoittelua ja -kilpailuja. Jos haluat seurata muita moniurheilulajeja, se onnistuu helposti suoraan kellon avulla.

Moniurheiluharjoitusten käyttäminen:

1. Valitse urheilutila, jota haluat käyttää moniurheiluharjoituksen ensimmäisellä etapilla.
2. Aloita harjoituksen tallentaminen normaalisti.
3. Siirry Moniurheilu-valikkoon pitämällä yläpainiketta painettuna kahden sekunnin ajan.
4. Valitse seuraava urheilutila, jota haluat käyttää, ja paina keskipainiketta.
5. Tallennus uudessa urheilutilassa käynnistyy saman tien.

 **VINKKI:** Voit vaihtaa urheilutilaa niin monta kertaa kuin on tarpeen yhden tallennuksen aikana, myös aiemmin käyttämääsi urheilutilaan.

4.6. Snorklaus ja merenneitoilu

Suunto 9 Peak Pro -kelloa voi käyttää snorklaukseen ja merenneitosukellukseen. Nämä kaksi lajia ovat normaaleja urheilutiloja, ja ne valitaan kuten muutkin urheilutilat (katso 4. Harjoituksen tallentaminen).

Suunto 9 Peak Pro mittaa syvyyttä 10 metriin asti. Se on kuitenkin vesitiivis 100 metriin asti ISO 22810 -standardin mukaisesti.

Näissä urheilutiloissa on neljä harjoitusnäyttöä pääasiassa sukellukseen liittyville tiedoille. Nämä neljä harjoitusnäyttöä ovat seuraavat:

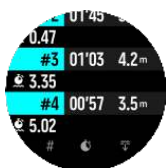
Pinta



Navigointi



Sukelluskerta



Vedenalainen



 **HUOMAUTUS:** Kosketusnäyttö ei aktivoidu kellon ollessa pinnan alla.


Snorklaus- ja Merenneitointi-tilassa oletusnäkyvä on Pinta-näkyvä. Voit harjoitusta tallentaessasi selata eri näkymiä painamalla keskipainiketta.


Suunto 9 Peak Pro vaihtaa automaattisesti pinta- ja sukellustilan välillä. Jos olet alle 1 metriä (3,2 jalkaa) pinnan alla, vedenalainen näkyvä aktivoituu.

Snorklaus-tilaa käytettäessä kello laskee matkan GPS:n perusteella. GPS-signaalit eivät välity vedessä hyvin, joten kello on viettävä ajoittain pinnan yläpuolelle, jotta GPS-paikannus onnistuu.

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

- Synkronoi kello Suunto-sovelluksen kanssa ennen snorklaamaan lähtöä, jolloin GPS optimoituu viimeisimpien satelliittiratatietojen perusteella.
- Kun olet valinnut Snorklaus-tilan, odota ainakin kolme minuuttia maissa, ennen kuin aloitat harjoituksen. Näin GPS ehtii suorittaa paikannuksen luotettavasti.

 **VINKKI:** Suosittelemme, että pidät snorklatessasi kädet ristiselän päällä, jotta veden liike ja etäisyyden mittaus toimivat optimaalisesti.

 **VAROITUS:** Suunto 9 Peak Pro -kelloa ei ole tarkoitettu koulutetuille laitesukeltajille. Virkistyslaitesukelluksessa sukeltaja voi altistua syvyyksille ja olosuhteille, jotka lisäävät sukeltajantaudin (DCS) ja vakavaan loukkaantumiseen tai kuolemaan johtavien virheiden riskiä. Koulutettujen sukeltajien tulee aina käyttää erityisesti laitesukellukseen kehitettyä sukellustietokonetta.

4.7. Uinti

Suunto 9 Peak Pro sopii käytettäväksi allas- ja avovesiuinnissa.

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

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

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

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

4.8. Intervalliharjoittelu

Intervalliharjoitukset ovat yleinen harjoittelumuoto, jossa tehdään toistuvia sarjoja suurella ja pienellä teholla. Suunto 9 Peak Pro -kellossa voit määrittää oman intervalliharjoituksesi jokaiselle urheilutilalle.

Kun määrität intervaleja, sinun on asetettava neljä tekijää:

- Intervallit: päälle/pois-kytkin, joka käynnistää intervalliharjoituksen. Kun kytket sen päälle, näytöllä näkyvä intervalliharjoitus lisään urheilutilaasi.
- Toistot: tavoitteenasi olevien intervalli- ja palautumisjaksojen lukumäärä.
- Intervalli: kovatehoisen intervallin pituus matkan tai keston perusteella.
- Palautuminen: intervallien välisten palautumisjaksojen pituus matkan tai keston perusteella.

Muista, että jos käytät matkaa intervallien mittana, sinun on oltava urheilutilassa, joka mittaa matkaa. Mittaus voi perustua GPS:ään tai esim. jalka- tai pyöräanturiin.

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

Harjoittelu intervallien avulla:


1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, vieritä kohtaan **Intervallit** pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta ja napauta sitten asetusta tai paina keskipainiketta.



2. Ota **Intervallit** käyttöön ja säädä yllä kuvattuja asetuksia.
3. Vieritä takaisin ylös alkunäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.
4. Pyyhkäise vasemmalle tai paina keskipainiketta, kunnes pääset intervallinäyttöön, ja paina yläpainiketta, kun olet valmis aloittamaan intervalliharjoituksesi.



5. Jos haluat keskeyttää intervalliharjoituksen ennen kaikkien toistojen suorittamista, avaa urheilutilan valinnat pitämällä keskipainiketta painettuna ja poista **Intervallit** käytöstä.

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

Kun olet lopettanut harjoituksen tallentamisen, intervalliharjoitus kytketään automaattisesti pois päältä kyseisessä urheilutilassa. Muut asetukset kuitenkin säilyvät, joten voit helposti aloittaa saman harjoituksen, kun käytät kyseistä urheilutilaa seuraavan kerran.

4.9. Autom.tauko

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

Voit kytkeä automaattisen tauon päälle tai pois kussakin urheilutilassa harjoituksen aloitusnäkyssä, ennen kuin alat tallentaa harjoitusta.

Jos automaattinen tauko on päällä tallennuksen aikana, ponnahdusviesti ilmoittaa, kun tallennus on keskeytynyt automaattisesti.



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

4.10. Näytön väriteema

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

Kun valitset vaalean värikyksen, 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 kaikissa urheilutilavalinnoissa.

Näytön väriteeman muuttaminen:

1. Valitse mikä tahansa urheilutila, pyyhkäise ylöspäin tai paina alapainiketta vierittääksesi kohtaan **Teema** ja paina sitten keskipainiketta.
2. Vaihda Vaalea- ja Tumma-asetuksen välillä pyyhkäisemällä ylöspäin tai alaspäin tai painamalla ylä- ja alapainikkeita ja hyväksy valinta keskipainikkeella.



3. Vieritä takaisin ylös aloittaaksesi harjoituksen.

4.11. Fiilis

Jos harjoittelet säännöllisesti, harjoitusten jälkeisen olon seuranta on tärkeä yleiskuntosi ilmais. 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 valintojen tarkka merkitys on sinun (ja valmentajasi) päätettävissä. Tärkeää on käyttää niitä johdonmukaisesti.

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



Voit ohittaa kysymyksen painamalla keskipainiketta.

4.12. Intensiteettialueet

Intensiteettialueiden käyttö harjoittelussa auttaa ohjaamaan kuntosi kehittymistä. Kukin intensiteettialue rasittaa kehoasi eri tavoin ja vaikuttaa siten fyysiseen kuntoosi eri tavalla. Alueita on viisi, ja ne on numeroitu 1:stä (matalin) 5:een (korkein) ja määritelty prosenteiksi 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 9 Peak Pro -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 valmistelee 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 valmistelee 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.

4.12.1. Sykealueet

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

Enimmäissyke lasketaan oletusarvoisesti vakioyhtälöllä: 220 – ikä. Jos tiedät tarkan enimmäissykkeesi, sinun pitää säätää oletusarvoa vastaavasti.

Suunto 9 Peak Pro -kellossa on oletusarvoisia ja lajikohtaisia sykealueita. Oletusalueita voidaan käyttää kaikissa lajeissa, mutta edistyneemmässä harjoittelussa voit käyttää erillisiä sykealueita juoksua ja pyöräilyä varten.

Enimmäissykkeen asettaminen


Aseta enimmäissyke asetuksissa kohdasta **Harjoittelu » Intensiteettialueet »**

Oletussykealueet kaikkiin lajeihin.

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



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

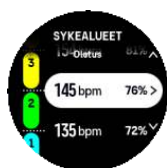
 **HUOMAUTUS:** Voit myös asettaa enimmäissykkeen asetuksissa kohdasta **Yleiset** » **Henk.koht.**

Oletussykealueiden asettaminen


Aseta oletussykealueet asetuksissa kohdasta **Harjoittelu** » **Intensiteettialueet** » **Oletussykealueet kaikkiin lajeihin.**



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



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

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

Lajikohtaisten sykealueiden asettaminen

Aseta lajikohtaiset sykealueet asetuksissa kohdasta **Harjoittelu** » **Intensiteettialueet** » **Erityiset alueet.**

1. Napauta muokattavaa lajia (Juoksu tai Pyöräily) tai paina keskipainiketta, kun laji näkyy korostettuna.
2. Ota sykealueet käyttöön tai poista ne käytöstä painamalla keskipainiketta.
3. Vieritä ylös tai alas ja napauta tai paina keskipainiketta, kun muutettava sykealue näkyy korostettuna.
4. Valitse uusi sykealue pyyhkäisemällä ylös tai alas tai painamalla ylä- tai alapainiketta.



5. Napauta valintaa tai paina keskipainiketta.
6. Voit poistua sykealuenäkymästä pyyhkäisemällä oikealle tai pitämällä keskipainiketta painettuna.

4.12.2. Vauhtialueet

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

Suunto 9 Peak Pro -kellossa on käytettävissä viisi oletusvauhtialuetta, ja lisäksi voit määrittellä omasi.

Vauhtialueet ovat käytettävissä juoksussa ja pyöräilyssä.

Vauhtialueiden asettaminen

Aseta lajikohtaiset vauhtialueet asetuksissa kohdasta **Harjoittelu » Intensiteettialueet » Erityiset alueet**.

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



5. Valitse uusi vauhtialuearvo painamalla keskipainiketta.
6. Poistu vauhtialuenäkymästä pyyhkäisemällä oikealle tai painamalla keskipainiketta pitkään.

4.12.3. Tehoalueet

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

Tehoalueet voivat auttaa sinua harjoittelemaan oikealla teholla.

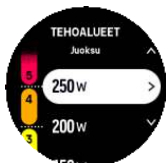
Suunto 9 Peak Pro -kellossa on käytettävissä viisi oletustehoaluetta, ja lisäksi voit määrittellä omasi.

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 tehoanturia, jotta saat myös tehoalueet käyttöösi.

Lajikohtaisten tehoalueiden asettaminen


Aseta lajikohtaiset tehoalueet asetuksissa kohdasta **Harjoittelu » Intensiiteettialueet » Erityiset alueet**.

1. Napauta muokattavaa lajia (juoksu tai pyöräily) tai paina keskipainiketta, kun laji näkyy korostettuna.
2. Valitse tehoalueet pyyhkäisemällä ylös tai painamalla alapainiketta.
3. Pyyhkäise ylös/alas tai paina ylä- tai alapainiketta ja valitse tehoalue, jota haluat muokata.
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.

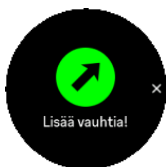
4.12.4. Syke-, vauhti- tai tehoalueiden käyttö harjoittelussa

 **HUOMAUTUS:** Jos haluat käyttää harjoittelussa tehoalueita, sinun on yhdistettävä kelloosi tehoanturi (katso 3.11. Anturien ja mittarien yhdistäminen).

Kun tallennat harjoituksen (katso 4. Harjoituksen tallentaminen) ja olet valinnut intensiteettitavoitteeksi sykkeen, vauhdin tai tehon (katso 4.3. Tavoitteiden käyttäminen harjoittelussa), näkyviin tulee viiteen osaan jaettu aluemittari. Nämä viisi osaa näkyvät urheilutilanäytön ulkoreunassa. Mittari osoittaa tehotavoitteeksi valitsemasi alueen 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 syke, vauhti tai teho ei ole valitulla tavoitealueella.



Voi myös lisätä erityisen intensiteettialueiden näytön, jos mukautat kulloinkin käyttämäsi urheilutilaa. Aluenäytön keskikentässä näkyy kulloinenkin alueesi, aika, jonka olet ollut kyseisellä alueella, ja se, kuinka kaukana olet seuraavasta ylemmästä tai alemmasta alueesta. Keskipalkkiin tulee myös valo, mikä osoittaa, että harjoittelet oikealla alueella.

Harjoituksen yhteenveto näyttää erittelyn siitä, kuinka pitkään harjoitelit kullakin alueella.

5. Navigointi

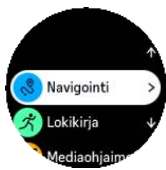
Voit käyttää kelloa navigointiin eri tavoin. Voit esimerkiksi käyttää sitä suunnistuksessa suhteessa magneettiseen pohjoiseen tai navigoida reittiä pitkin tai johonkin kiinnostavaan kohteeseen (POI).

Navigointitoiminnon käyttäminen:

1. Pyyhkäise kellotaulussa ylöspäin tai paina alapainiketta.


Voit käyttää navigointitoimintoja myös *6.10. -kellon kompassi-widgetistä*.

2. Valitse **Navigointi**.



3. Kompassissa näkyy nykyinen korkeus, ilmanpaine ja sijaintisi magneettiseen pohjoiseen nähden.



 **HUOMAUTUS:** Jos kompassia ei ole kalibroitu, sinua kehoitetaan kalibroimaan kompassi, kun siirryt navigointitoimintoon.

4. Voit avata pikavalintaluettelon pyyhkäisemällä näytön alareunasta ylöspäin tai painamalla alapainiketta. Pikavalinnoilla pääset nopeasti navigointitoimintoihin, esimerkiksi tarkistamaan nykyisen sijaintisi koordinaatit tai valitsemaan navigoitavan reitin.



5.1. 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:

- ylhäällä: nykyinen korkeus
- keskellä: korkeusprofiili, jossa näkyy nykyinen sijaintisi
- alhaalla: jäljellä oleva nousu tai lasku (vaihda näkymää napauttamalla näyttöä)



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.

5.2. Suuntimanavigointi

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

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



Suuntimanavigoinnin käyttäminen harjoituksen aikana (käytettävissä vain ulkolajeissa):

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, pyyhkäise ylöspäin tai paina alapainiketta ja valitse **Navigointi**.
2. Valitse **Suuntima**.
3. Kalibroi kompassi tarvittaessa näytön ohjeiden mukaan.
4. Osoita näytön sininen nuoli kohdesijaintiin päin ja paina keskipainiketta.
5. Jos et tiedä sijainnin etäisyyttä ja korkeutta, valitse **Ei**.
6. Vahvasta asetettu suuntima painamalla keskipainiketta.
7. Jos tiedät sijainnin etäisyyden ja korkeuden, valitse **Kyllä**.
8. Anna sijainnin etäisyys ja korkeus.
9. Vahvasta asetettu suuntima painamalla keskipainiketta.

Suuntimanavigoinnin käyttäminen muulloin kuin harjoitellessa:

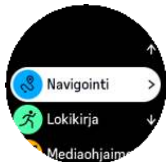
1. Vieritä kohtaan **Navigointi** sipaisemalla kellotaulussa ylöspäin tai painamalla alapainiketta.
2. Pyyhkäise navigointinäytön alareunasta ylöspäin tai paina alapainiketta.
3. Valitse **Suuntimanavigointi**.
4. Kalibroi kompassi tarvittaessa näytön ohjeiden mukaan.
5. Osoita näytön sininen nuoli kohdesijaintiin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

5.3. Reitit

Suunto 9 Peak Pro -kellolla voi navigoida reittejä. Suunnittele reitti Suunto-sovelluksessa ja siirrä se kelloosi seuraavan synkronoinnin yhteydessä.

Reitin navigointi:

1. Pyyhkäise kellotaulussa ylöspäin tai paina alapainiketta ja valitse **Navigointi**.




2. Pyyhkäise navigointinäytön alareunasta ylöspäin tai paina alapainiketta.
3. Vieritä kohtaan **Reitit** ja avaa reittiluettelosi painamalla keskipainiketta.
4. Vieritä navigoitavan reitin kohdalle ja paina keskipainiketta.



5. Valitse reitti painamalla yläpainiketta.
6. Valitse **Aloita harjoittelu**, jos haluat käyttää reittiä harjoitteluun, tai valitse **Vain navigointi**, jos haluat vain navigoida reittiä.



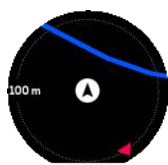
 **HUOMAUTUS:** Jos vain navigoit reittiä, Suunto-sovellukseen ei tallenneta eikä lokiin kirjata mitään.

7. Voit lopettaa navigoinnin milloin tahansa painamalla yläpainiketta uudelleen.

Napauttamalla näyttöä voit vaihtaa peruskartan ja yksityiskohtaisemman karttanäkymän välillä.



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



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

Harjoituksen voi aloittaa myös pikavalintaluettelosta. Kun valitset **Aloita harjoittelu**, urheilutilavalikko avautuu ja voit aloittaa harjoituksen tallennuksen. Jos lopetat harjoituksen, myös navigointi loppuu.


Kaikki GPS-urheilutilat sisältävät myös reittivalinnan. Katso *Navigoiminen harjoituksen aikana*.

Navigointiopastus

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

Jos esimerkiksi harhaudut reitiltä yli 100 m (330 ft), kello ilmoittaa, ette ole oikealla reitillä, ja kertoo, kun olet taas reitillä.

Kun pääset reittipisteeseen tai POI-kohteeseen, näyttöön tulee ponnahdusikkuna, jossa on tietoja etäisyydestä ja arvioidusta matka-ajasta (ETE) seuraavaan reittipisteeseen tai POI-kohteeseen.

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

Käännöksittäinen navigointi

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

5.4. Käännöksittäisen navigoinnin tarjoaa Komoot

Jos olet Komoot-jäsen, voit etsiä tai suunnitella reittejä Komootin avulla ja synkronoida ne Suunto-sovelluksella Suunto 9 Peak Pro -kelloosi. Lisäksi kelloon tallennetut harjoituksesi synkronoidaan automaattisesti Komootiin.

Kun käytät Suunto 9 Peak Pro -kellon reittinavigointia yhdessä Komootin reittien kanssa, kellosi antaa käännöksittäisiä reittiohjeita antamalla äänihälytyksen ja näyttämällä teksti-ilmoituksen, joka kertoo, mihin päin pitää kääntyä.



Komootin käännöksittäisen navigoinnin käyttäminen:

1. Rekisteröidy osoitteessa Komoot.com.
2. Valitse Suunto-sovelluksesta kumppanipalvelut.
3. Valitse Komoot ja muodosta yhteys siihen samoilla kirjautumistiedoilla, joilla rekisteröidyt Komootin käyttäjäksi.

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

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

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



HUOMAUTUS: Komoot ei ole tällä hetkellä käytettävissä Kiinassa.

5.5. 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.

5.5.1. POI-kohteiden lisääminen ja poistaminen

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

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

POI-kohteen lisääminen kelloon:

1. Pyyhkäise ylös tai paina alapainiketta ja valitse **Navigointi**.
2. Pyyhkäise navigointinäytön alareunasta ylöspäin tai paina alapainiketta.
3. Valitse **Oma sijainti** ja paina keskipainiketta.
4. Odota, että kellosi aktivoi GPS:n ja löytää sijaintisi.
5. Kun kello näyttää leveys- ja pituusasteesi, tallenna oma sijaintisi POI-kohteeksi ja valitse POI-tyyppi painamalla yläpainiketta.
6. POI-kohteen nimi on oletusarvoisesti sama kuin POI-tyyppi (perään lisätään järjestysnumero). Voit muokata nimeä myöhemmin Suunto-sovelluksessa.

POI-kohteiden poistaminen

Voit poistaa POI-kohteen poistamalla sen kellon POI-luettelosta tai poistamalla sen Suunto-sovelluksessa.

POI-kohteen poistaminen kellosta:

1. Pyyhkäise ylös tai paina alapainiketta ja valitse **Navigointi**.
2. Pyyhkäise navigointinäytön alareunasta ylöspäin tai paina alapainiketta.
3. Valitse **POI** ja paina keskipainiketta.
4. Vieritä kellosta poistettavan POI-kohteen kohdalle ja paina keskipainiketta.
5. Vieritä tietojen loppuun ja valitse **Poista**.

Kun poistat POI-kohteen kellosta, sitä ei poisteta lopullisesti.

Jos haluat poistaa POI-kohteen lopullisesti, se täytyy poistaa Suunto-sovelluksessa.


5.5.2. Kiinnostavaan kohteeseen (POI) navigoiminen

Voit navigoida mihin tahansa kellosi kiinnostavien kohteiden luettelossa olevaan POI-kohteeseen.

 **HUOMAUTUS:** Kun navigoit POI-kohteeseen, kello käyttää GPS:ää täydellä teholla.

Navigoiminen POI-kohteeseen:

1. Pyyhkäise ylös tai paina alapainiketta ja valitse **Navigointi**.
2. Pyyhkäise navigointinäytön alareunasta ylöspäin tai paina alapainiketta.
3. Valitse **POIt** ja paina keskipainiketta.
4. Vieritä sen POI-kohteen kohdalle, johon haluat navigoida, ja paina keskipainiketta.
5. Valitse **Aloita harjoittelu**, jos haluat käyttää POI-kohdetta harjoitteluun, tai valitse **Vain navigointi**, jos haluat vain navigoida POI-kohteeseen.

 **HUOMAUTUS:** Jos vain navigoit POI-kohteeseen, Suunto-sovellukseen ei tallenneta eikä lokiin kirjata mitään.

6. Voit lopettaa navigoinnin milloin tahansa painamalla yläpainiketta uudelleen.

POI-navigoinnissa on kaksi näkymää:


- POI-näkymä, jossa näkyy suuntanuoli ja matka POI-kohteeseen



- karttanäkymä, joka näyttää nykyisen sijaintisi suhteessa POI-kohteeseen sekä murupolun (kulkemasi reitin)



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

 **VINKKI:** Napauta POI-näkymässä näyttöä, niin näet alarivillä lisätietoja, kuten nykyisen sijainnin ja POI-kohteen välisen korkeuseron sekä arvioidun saapumisajan (ASA) tai matka-ajan (ETE).




















Karttanäkymässä muut lähellä olevat POI-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 POI-kohteiden tietoihin ja

toimintoihin, kuten tallentamaan nykyisen sijaintisi tai valitsemaan toisen POI-kohteen sekä lopettamaan navigoinnin.

5.5.3. POI-tyypit

Suunto 9 Peak Pro -kello käyttää seuraavia POI-tyyppejä:

	Alku
	Loppu
	Auto
P	Pysäköinti
	Koti
	Rakennus
	Hotelli
	Hostelli
	Majoitus
	Makuupaikka
	Leiri
	Leirialue
	Nuotio
	Apuasema
+	Ensiapu
	Vesipiste
	Info
	Ravintola
	Ruoka
	Kahvila
	Luola

	Vuori
	Huippu
	Kivi
	Kallio
	Lumivyöry
	Laakso
	Kukkula
	Tie
	Polku
	Joki
	Vesi
	Vesiputous
	Rannikko
	Järvi
	Rakkolevämettä
	Merensuojelualue
	Koralliriutta
	Isoja kaloja
	Merinisäkkäitä
	Hylky
	Kalapaikka
	Ranta
	Metsä
	Niitty

	Rannikko
	Passipaikka
	Laukaus
	Kelomispuu
	Hajumerkki
	Suurriista
	Pienriista
	Lintu
	Jälki
	Risteys
	Vaara
	Geokätkö
	Nähtävyys
	Jälkikamera

6. Widgetit

Widget-piensohjelmat antavat hyödyllistä tietoa aktiivisuudestasi ja harjoittelustasi. Niitä voi käyttää kellotaulusta pyyhkäisemällä vasemmalle tai painamalla keskipainiketta. Jokainen pyyhkäisy tai painikkeen painallus tuo näyttöön uuden widgetin, kunnes palaat takaisin kellotauluun.

Voit palata suoraan kellotauluun widget-näytössä painamalla keskipainiketta pitkään.

6.1. Ilmoitus ja tila

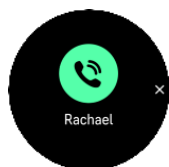
Jos olet yhdistänyt kellosi Suunto-sovellukseen, voit vastaanottaa kelloosi ilmoituksia esimerkiksi saapuvista puheluista ja tekstiviesteistä.

Ilmoitukset otetaan oletusarvoisesti käyttöön, kun kello yhdistetään sovellukseen. Voit kytkeä ilmoitukset pois päältä asetuksissa kohdasta **Ilmoitukset**.



HUOMAUTUS: Joistakin sovelluksista vastaanotetut viestit eivät ehkä ole yhteensopivia Suunto 9 Peak Pro -kellon kanssa.

Kun ilmoitus saapuu, kellotauluun ilmestyy ponnahdusviesti.



Poista ponnahdusviesti näkyvistä painamalla keskipainiketta. Jos viesti ei mahdu näyttöön, paina alapainiketta tai pyyhkäise ylös nähdäksesi koko tekstin.

Kohdassa **Toimet** voit tehdä ilmoitukselle haluamasi toiminnon (käytettävissä olevat valinnat vaihtelevat puhelimen ja ilmoituksen lähittäneen mobiilisovelluksen mukaan).

Viestintäsovelluksia käytettäessä kellolla on mahdollista lähettää **Nopea vastaus**. Voit valita esimääritetyt viestit ja muokata niitä Suunto-sovelluksessa.

Ilmoitushistoria

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

Voit selata ilmoitushistoriaa painamalla kellotaulussa keskipainiketta, kunnes pääset ilmoitukset-widgetiin, ja painamalla sitten alapainiketta.

Ilmoitushistoria tyhjenee, kun luet viestit mobiililaitteella.

6.2. Mediaohjaimet

Suunto 9 Peak Pro -kellollasi voit hallita musiikkia, podcasteja tai muuta mediaa, jota toistat puhelimesi tai lähetät puhelimestasi toiseen laitteeseen. Mediaohjaimet ovat oletusarvoisesti käytössä, mutta ne voi poistaa käytöstä pyyhkäisemällä kellotaulussa ylöspäin ja valitsemalla **Mediaohjaimet**.



HUOMAUTUS: Kello täytyy yhdistää puhelimeen pariliitoksella, ennen kuin Mediaohjaimet ovat käytettävissä.


Saat mediaohjain-widgetin näkyviin painamalla kellotaulussa keskipainiketta tai painamalla harjoituksen aikana keskipainiketta, kunnes mediaohjain-widget tulee näkyviin.



Mediaohjain-widgetissä painikkeet toimivat seuraavasti:

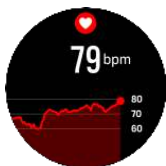
- **Toisto/tauko:** yläpainike
- **Seuraava kappale/jakso:** alapainike
- **Edellinen kappale/jakso:** yläpainike (pitkä painallus)
- **Äänenvoimakkuus:** alapainike (pitkä painallus) avaa äänenvoimakkuuden säädön
 - Äänenvoimakkuuden säätönäytössä yläpainike lisää äänenvoimakkuutta ja oikea alapainike alentaa sitä. Voit palata mediaohjain-widgetiin painamalla keskipainiketta.

Poistu mediaohjain-widgetistä painamalla keskipainiketta.

 **HUOMAUTUS:** Jos kellossasi on kosketusnäyttö, voit käyttää mediaohjaimia myös napauttamalla näytön kuvakkeita.

6.3. Syke

Vieritä syke-widgetiin pyyhkäisemällä kellotaulunäkymässä vasemmalle tai painamalla keskipainiketta.



Syke-widget näyttää pikakatsauksen ja 12 tunnin kuvaajan sykkeestäsi. Kuvaajan perustana on keskisykkeesi 24 minuutin aikajaksoilta.

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 päivittäissykearvoja syke-widgetissä, sinun on aktivoitava päivittäissyketoiminto. Voit kytkeä toiminnon päälle tai pois päältä asetusten kohdassa **Aktiivisuus**.

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



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

Voit palata kellotaulunäkymään pyyhkäisemällä oikealle tai painamalla keskipainiketta pitkään.

6.4. Askeleet ja kalorit

Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle tai paina keskipainiketta, kunnes näet askelmäärän ja arvioidun kalorien kulutuksesi päivässä.

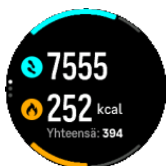
Kellosi tarkkailee yleistä aktiivisuuttasi päivän mittaan. Tämä on tärkeä ominaisuus niin arkikuntoilijoille kuin kilpatason urheilijoillekin.

Vaikka aktiivisuus tekee hyvää, ankara harjoittelu edellyttää kunnon palautumispäiviä ja aktiivisuuden rajoittamista.

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

Kello laskee askeleesi kiihtyvyyssmittarin avulla. Kumulatiivinen askelmäärä kertyy vuorokauden ympäri viikon jokaisena päivänä myös harjoittelun ja muiden aktiveettien tallennuksen yhteydessä. Askelia ei kuitenkaan lasketa tietyissä urheilulajeissa, kuten uinnissa ja pyöräilyssä.

Widgetin ylempi arvo näyttää askelten kokonaismäärän päivän aikana, ja alempi arvo on nykyiseen kellonaikaan asti kyseisenä päivänä kuluttamasi arvioitu aktiivikalorien määrä. Sen alapuolella näkyy kulutettujen kalorien kokonaismäärä. Kokonaiskalorimäärään sisältyvät sekä aktiivikalorit että perusaineenvaihdunta-arvosi (BMR, ks. alla).



Widgetin puolirenkaat osoittavat, kuinka lähellä päivittäisiä aktiivisuustavoitteitasi olet. Näitä tavoitteita voi säätää omien mieltymysten mukaan (katso alla).

Voit myös tarkistaa askelmääräsi ja polttamiesi kalorien määrän seitsemältä viime päivältä pyyhkäisemällä widgetistä ylöspäin.



Aktiivisuustavoitteet

Voit säätää päivittäisiä tavoitteitasi sekä askel- että kalorimäärän suhteen. Avaa aktiivisuustavoiteasetukset valitsemalla asetuksissa **Aktiivisuus**.



Askeltavoitetta asettaessasi määrität kokonaisaskelmäärän koko päivälle.

Päivässä kuluttamasi kokonaiskalorimäärä perustuu kahteen tekijään: perusaineenvaihduntaan (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.

Asettaessasi kaloritavoitetta määrität, kuinka paljon kaloreja haluat kuluttaa BMR-arvon lisäksi. Nämä ovat ns. aktiivikaloreita. Aktiivisuusnäytön ympärillä oleva rengas etenee sen mukaan, kuinka paljon aktiivikaloreita kulutat päivän aikana tavoitteeseesi nähden.

6.5. Harjoittelu

Kello näyttää yleisnäkyvän harjoitteluaktiivisuudestasi.

Vieritä harjoittelu-widgetiin pyyhkäisemällä kellotaulussa vasemmalle tai painamalla keskipainiketta.



Harjoittelu-widgetissä on yhteenveto kuluva harjoitteluviikostasi. Yhteenveto sisältää kokonaiskeston ja yleiskuvauksen päivistä, joina olet harjoitellut. Kokonaiskesto verrataan viikkotavoitteeseesi. Viikkotavoitetta voi muuttaa asetuksissa kohdassa **Harjoittelu**.

6.6. Kuntotaso

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


Aerobinen kuntotaso määritellään VO_2 max-arvona (hapenottokyky), joka tunnetaan laajasti aerobisen kestävyuden mittana. Toisin sanoen VO_2 max kertoo, kuinka hyvin kehosi voi käyttää happea. Mitä korkeampi VO_2 max-arvosasi on, sitä parempi on hapenottokykysi.

Kuntotasoarviosi perustuu sykevaihdelun tarkkailuun tallennettujen juoksu- ja kävelylenkkien aikana. Saat kuntotasoarvion tallentamalla vähintään 15 minuuttia kestävä juoksun tai kävelyn, kun Suunto 9 Peak Pro on ranteessa.

Kellosi pystyy antamaan arvion kuntotasostasi kaikissa juoksu- ja kävelyharjoituksissa.

Nykyinen kuntotasoarviosi näytetään kuntotaso-widgetissä. Vieritä kuntotaso-widgetiin pyyhkäisemällä kellotaulussa vasemmalle tai painamalla keskipainiketta.




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

Historiatiedot tallennetuista juoksu- ja kävelyharjoituksista varmistavat osaltaan kellon antaman VO₂max-arvion tarkkuuden. Mitä enemmän kuntoiluasi Suunto 9 Peak Pro tallentaa, sitä tarkemmaksi VO₂max-arvio tulee.

Kuntotasoja on kuusi matalimmasta korkeimpaan: Erittäin huono, Huono, Tyydyttävä, Keskitaso, Hyvä, Erittäin hyvä, Erinomainen ja Huippukunto. Arvo riippuu iästäsi ja sukupuolestasi. Mitä korkeampi arvo, sitä parempi on kuntotasosi.

Widget näyttää myös arvioidun kuntoikäsi. Kuntoikä on mitta-arvo, joka tulkitsee, miten hapenottokykyysi suhteutuu ikään. Säännöllinen oikeanlainen kuntoilu auttaa nostamaan hapenottokykyä ja laskemaan kuntoikää.

 **HUOMAUTUS:** VO₂max-arvon parantuminen on erittäin yksilöllistä ja se riippuu eri tekijöistä, kuten iästä, sukupuolesta, perimästä ja harjoittelusta. Jos olet jo ennestään hyvässä kunnossa, kuntotason kohottaminen käy hitaasti. Jos olet vasta aloittanut säännöllisen harjoittelun, kuntosi saattaa kohentua nopeasti.

6.7. Uni

Hyvä yöuni on tärkeää mielen ja kehon terveydelle. Voit seurata untasi kellon avulla ja saada selville, paljonko keskimäärin nuket.

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

Unen seuraaminen:


1. Siirry kellon asetuksiin, vieritä alas kohtaan **Uni** ja paina keskipainiketta (tai aktivoi uniseuranta uni-widgetistä).
2. Ota **Uniseuranta** käyttöön.



3. Aseta nukkumaanmeno- ja heräämisaika normaalin nukkumisaikataulusi mukaan.

Määriteltyäsi nukkuma-ajan voit valita, että kello pysyy **Älä häiritse** -tilassa nukkumisen aikana ja että Hoppisataraatio mitataan nukkumisen aikana.

Vaihe 3 edellä määrittää nukkuma-ajan. Kello seuraa untasi tämän ajanjakson aikana (nukkuma-aikana) ja raportoi kaiken unen yhtenä unijaksona. Jos heräät yöllä vaikka juomaan vettä, kello laskee uudelleen nukahtamisen jälkeisen unen samaan unijaksoon kuuluvaksi.

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

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


Unitrendit

Herättyäsi näet yhteenvedon unestasi. Yhteenvedoon sisältyy esimerkiksi unen kokonaiskesto sekä arvioitu hereilläoloaika (liikkuminen) ja syvän unen aika (ei liikkumista).

Uniyhteenvedon lisäksi voit seurata yleistä unitrendiä uni-widgetin avulla. Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle tai paina keskipainiketta, kunnes näet **Uni**-widgetin. Ensimmäisessä näytössä on viimeisin unijakso ja kuvaaja seitsemältä viimeiseltä päivältä.



Uni-widgetissä voit tarkistaa edeltävän yön unitiedot pyyhkäisemällä ylöspäin.

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

Unenlaatu

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

Sykkeen ja haptisaturaation mittaus unen aikana

Jos pidät kelloa yöllä ranteessa, saat lisäpalautetta unen aikaisesta sykkeestä ja haptisaturaatiotasosta (aktivoitava uniseuranta-asetuksista). Jotta optinen sykemittaus pysyy päällä yön ajan, varmista, että päivittäissyke on käytössä (katso 6.3. Syke).

Automaattinen Älä häiritse -tila

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

6.8. Voimavarat

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

Stressi ja fyysinen aktiivisuus kuluttavat voimavarojasi, kun taas lepo ja palautuminen lisäävät niitä. Hyvä uni on olennainen tekijä kehon tarvitsemien voimavarojen varmistamisessa.

Kun voimavarasi ovat runsaat, tunnet todennäköisesti olosi virkeäksi ja energiseksi. Jos voimavarasi ovat hyvällä tasolla käydessäsi juoksulenkillä, juoksu sujuu todennäköisesti hienosti, koska kehollasi on riittävästi energiaa mukautumiseen ja sitä kautta kuntotason parantamiseen.

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

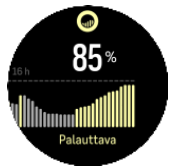
Stressi- ja palautumisarvio käyttää optisen sykeanturin lukemia. Jotta ne olisivat käytettävissä päivän kuluessa, päivittäissyke on otettava käyttöön (katso 6.3. Syke).

Max. syke- ja Leposyke-arvot on tärkeää asettaa oman sykkeen mukaan, jotta lukemat olisivat mahdollisimman tarkkoja. Leposyke on oletusarvoisesti 60 bpm ja Max. syke perustuu ikääsi.

Näitä sykearvoja voi helposti muuttaa asetusten kohdassa **Yleiset » Henk.koht.**

 **VINKKI:** Käytä unen aikana mitattua alinta sykearvoasi Leposyke-arvona.


Vieritä voimavarat-widgetiin painamalla kellotaulussa keskipainiketta.



Widget-kuvaketta ympäröivä väri ilmaisee yleisen voimavaratasosi. Vihreä väri tarkoittaa, että olet palautumassa. Tila kertoo nykyisen tilasi (aktiivinen, ei-aktiivinen, palautumassa tai stressaantunut). Pylväskaavio näyttää voimavarasi viimeisten 16 tunnin ajalta ja prosenttiarvo on arvio nykyisestä voimavaratasostasi.

6.9. Ulkoilutiedot

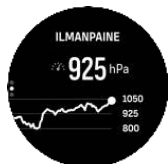
Suunto 9 Peak Pro mittaa jatkuvasti absoluuttista ilmanpainetta sisäänrakennetun paineanturin avulla. Tämän mittauksen ja korkeusvertailuarvojen perusteella laite laskee korkeuden tai ilmanpaineen.

 **HUOMIO:** Pidä kellon sivussa kello kuuden kohdalla olevien kahden ilmanpaineanturin aukon alue puhtaana liasta ja hiekasta. Älä koskaan työnnä aukkoihin mitään, sillä anturi voi vaurioitua.

Vieritä ulkoilu-widgetiin pyyhkäisemällä kellotaulussa vasemmalle tai painamalla keskipainiketta. Ulkoilu-widgetissä on kolme näkymää, joihin voi siirtyä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin. Ensimmäisessä näkymässä ovat nykyinen lämpötila, korkeus ja ilmanpaine.



Näet barometritrendikaavion pyyhkäisemällä ylöspäin.



Saat aurinko- ja kuutiedot näkyviin pyyhkäisemällä uudelleen ylöspäin. Näet auringon nousu- ja laskuajat sekä nykyisen kuunvaiheen.



Palaa takaisin pyyhkäisemällä alaspäin tai pitämällä keskipainiketta painettuna.

Varmista, että korkeuden vertailuarvo on asetettu oikein (katso 3.16. *Korkeusmittari*). Nykyisen sijaintisi korkeus löytyy useimmista topografisista kartoista tai suurimmista verkkokarttapalveluista, kuten Google Mapsista.

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

Automaattinen korkeus/ilmanpaineprofiili

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

Jos kellosi havaitsee pystysuuntaista liikettä, se siirtyy 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.

6.10. Kompassi

Suunto 9 Peak Pro sisältää digitaalisen kompassin, jonka avulla voit määrittää asemasi magneettisen pohjoisen suhteen. Kompassi kompensoi kallistuksen ja tuottaa tarkan suuntalukeman silloinkin, kun se ei ole vaakasuorassa asennossa.

Voit ottaa kompassin käyttöön pyyhkäisemällä kellotaulussa vasemmalle tai painamalla keskipainiketta.

Kompassi-widgetissä on seuraavat tiedot:

- Magneettista pohjoista kohti osoittava nuoli
- Kulkusuunta ilmansuuntana
- Kulkusuunta asteissa
- Korkeus
- Ilmanpaine



Voit poistua kompassista pyyhkäisemällä oikealle tai vasemmalle, kunnes pääset kellotauluun. Voit käyttää myös keskipainiketta.

Kompassi-widgetissä voit avata pikavalintaluettelon pyyhkäisemällä näytön alaosasta ylöspäin tai painamalla alapainiketta. Pikavalinnoilla pääset nopeasti navigointitoimintoihin, esimerkiksi tarkistamaan nykyisen sijaintisi koordinaatit tai valitsemaan navigoitavan reitin.



Voit poistua pikavalintaluettelosta pyyhkäisemällä alaspäin tai painamalla yläpainiketta.

6.10.1. Kompassin kalibroiminen

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



Jos haluat kalibroida kompassin uudelleen, pyyhkäise ylös tai paina kompassi-widgetissä alapainiketta ja käynnistä kalibrointi uudelleen asetuksissa.

6.10.2. Erannon asettaminen

Voit varmistaa kompassilukemien tarkkuuden määrittämällä kompassiin erannonkorjauksen arvon.

Kartoissa pohjoinen tarkoittaa aina todellista pohjoista. Kompassit osoittavat kuitenkin aina magneettiseen pohjoiseen eli maapallon yläpuoliseen pisteeseen, jonka suuntaan maapallon magneettikentät kulkevat. Koska magneettinen ja maantieteellinen pohjoinen eivät sijaitse samassa pisteessä, niiden välinen ero eli eranto on korjattava määrittämällä kompassiin erannonkorjaus. Eranto on magneettisen pohjoisen ja maantieteellisen 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).

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

Erannonkorjauksen voi asettaa valitsemalla **Asetukset** ja sitten **Navigointi » Eranto**.

6.11. Ajastin

Kellossasi on sekuntikello ja aikalaskuri ajanottoa varten. Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle tai paina keskipainiketta, kunnes pääset ajastin-widgetiin.



Kun avaat widgetin, siinä näkyy sekuntikello. Sen jälkeen widget muistaa, käytitkö viimeksi sekuntikelloa vai aikalaskuria.

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

Sekuntikello

Käynnistä ja pysäytä sekuntikello painamalla yläpainiketta. Voit jatkaa ajan ottamista painamalla oikeaa yläpainiketta uudelleen. Nollaa painamalla alapainiketta.



Voit poistua ajastimesta pyyhkäisemällä oikealle tai vasemmalle, kunnes pääset kellotauluun. Voit käyttää navigointiin myös keskipainiketta.

Aikalaskuri

Avaa pikavalintavalikko ajastin-widgetissä pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla alapainiketta. Voit valita esiasetetun aikalaskuriajan tai luoda oman.



Pysäytä ja nollaa tarvittaessa keski- ja alapainikkeilla.

Poistu ajastimesta pyyhkäisemällä oikealle tai pitämällä keskipainiketta painettuna.

6.12. Happisaturaatio

VAROITUS: Suunto 9 Peak Pro ei ole lääkinällinen laite eikä Suunto 9 Peak Pro ilmoittama happisaturaatiotasoa ole tarkoitettu sairauksien diagnosointiin tai seurantaan.

Voit mitata happisaturaatiotasojasi Suunto 9 Peak Pro -kellolla. Vieritä Happisaturaatio-widgetiin pyyhkäisemällä kellotaulussa vasemmalle tai painamalla keskipainiketta.

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

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



Happisaturaatiotason mittaaminen:

1. Siirry **Happisaturaatio**-widgetiin painamalla kellotaulussa keskipainiketta tai pyyhkäisemällä vasemmalle.
2. Valitse **Mittaa nyt**.
3. Pidä kätesi paikallaan, kun kello mittaa arvoa.
4. Jos mittaus epäonnistuu, noudata kellossa näkyviä ohjeita.
5. Kun mittaus on valmis, näet happisaturaatioarvosi näytössä.

Voit mitata happisaturaatiotasoasi myös unen aikana, katso *6.7. Uni*.


7. SuuntoPlus™ -oppaat

SuuntoPlus™-oppaat tuovat Suunto-kelloosi käyttämiisi urheilu- ja ulkoilupalveluihin liittyvää reaaliaikaista opastusta. Voit myös etsiä uusia oppaita SuuntoPlus™ Storesta tai luoda uusia eri työkaluilla, kuten Suunto-sovelluksessa olevalla harjoittelun suunnittelutoiminnolla.

Lisätietoja kaikista saatavilla olevista oppaista ja muiden palvelujen oppaiden synkronoinnista laitteeseesi saat osoitteesta www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

SuuntoPlus™-oppaiden valitseminen kellossa:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, pyyhkäise ylöspäin tai paina alapainiketta ja valitse **SuuntoPlus™**.
2. Vieritä haluamaasi oppaaseen ja paina keskipainiketta.
3. Palaa aloitusnäyttöön ja aloita harjoitus normaalisti.
4. Paina keskipainiketta, kunnes pääset SuuntoPlus™-oppaaseen, joka näytetään omana näyttönään.

 **HUOMAUTUS:** Varmista, että Suunto 9 Peak Pro -kellossa on uusin ohjelmistoversio ja että olet synkronoinut kellosi Suunto-sovelluksen kanssa.

8. SuuntoPlus™-urheilusovellukset

SuuntoPlus™-urheilusovellukset tuovat Suunto 9 Peak Pro -kelloon uusia työkaluja ja tietoja, joista saat inspiraatiota ja uusia tapoja nauttia aktiivisesta elämäntavasta. Uusia urheilusovelluksia löydät SuuntoPlus™ Storesta, jossa julkaistaan uusia sovelluksia Suunto 9 Peak Pro -kelloon. Valitse kiinnostavat sovellukset ja synkronoi ne kelloosi, niin saat harjoituksistasi parhaan hyödyn!

SuuntoPlus™-urheilusovellusten käyttäminen:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, vieritä alaspäin ja valitse **SuuntoPlus™**.
2. Valitse haluamasi urheilusovellus.
3. Jos urheilusovellus käyttää ulkoista laitetta tai anturia, se muodostaa yhteyden automaattisesti.
4. Vieritä ylös aloitusnäyttöön ja aloita harjoituksesi normaaliin tapaan.
5. Pyyhkäise vasemmalle tai paina keskipainiketta, kunnes pääset SuuntoPlus™-urheilusovellukseen, joka näytetään omana näyttönään.
6. Kun olet lopettanut harjoituksen tallentamisen, löydät SuuntoPlus™-urheilusovelluksen tuloksen yhteenvedosta, jos päteviä tuloksia saatiin.

Voit valita Suunto-sovelluksesta, mitä SuuntoPlus™-urheilusovelluksia haluat käyttää kellossa. Katso sivulta [Suunto.com/SuuntoPlus](https://www.suunto.com/SuuntoPlus), mitä urheilusovelluksia sinun kelloosi on saatavana.



HUOMAUTUS: Varmista, että Suunto 9 Peak Pro -kellossa on uusin ohjelmistoversio ja että olet synkronoinut kellosi Suunto-sovelluksen kanssa.

9. Huolto ja tuki

9.1. 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.

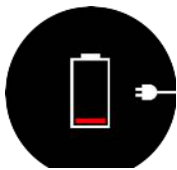
Käytä vain Suunto-lisävarusteita – takuu ei kata muiden kuin alkuperäislisävarusteiden käytöstä aiheutuvia vahinkoja.

9.2. 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).

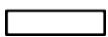
Akun varaustason ollessa alle 20 % ja myöhemmin 5 %, kellon näytöllä näkyy alhaisen varaustason kuvake. Jos akun varaus laskee erittäin alhaiselle tasolle, kello siirtyy alhaisen varaustason tilaan ja näytölle ilmestyy latauskuvake.



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

9.3. Laitteen hävittäminen

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



10. Referenssi

10.1. Vaatimustenmukaisuus

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

10.2. CE

Täten Suunto Oy vakuuttaa, että radiolaitetyyppi OW211 noudattaa direktiivin 2014/53/EU vaatimuksia. EU-vaatimustenmukaisuusvakuutuksen koko teksti on saatavissa seuraavasta Internet-osoitteesta: www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 12/2022

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