

# **SUUNTO RUN**

## KÄYTTÖOPAS

1. TURVALLISUUS.....	6
2. Näin pääset alkuun.....	8
2.1. Kosketusnäyttö ja painikkeet.....	8
2.2. Asetusten muokkaaminen.....	9
2.3. Ohjelmistopäivitykset.....	10
2.4. Suunto-sovellus.....	10
2.5. Optinen syke.....	10
3. Asetukset.....	12
3.1. Yleiset.....	12
3.1.1. Painikkeiden ja näytön lukitus.....	12
3.1.2. Laitteen tiedot.....	12
3.1.3. Aika ja päivämäärä.....	12
3.1.4. Kieli ja alue.....	13
3.1.5. Järjestelmä.....	13
3.1.6. Virransäästö.....	13
3.1.7. Nollaus ja sammutus.....	13
3.2. Bluetooth-liitettävyys.....	14
3.2.1. Lentokonetila.....	15
3.2.2. Yhdistä laitteita.....	15
3.3. Sijainnin esitysmuodot.....	16
3.4. Korkeusmittari.....	17
3.5. Hälytykset.....	17
3.5.1. Auringonnousu- ja -laskuhälytykset.....	17
3.5.2. Myrskyvaroitus.....	18
3.6. Nousumuistutus.....	18
3.7. Ilmoitukset.....	18
3.8. Älä häiritse -tila.....	19
3.9. Ääni ja värinä.....	20
3.10. Näyttöasetukset.....	20
3.11. Kellotaulut.....	21
4. Harjoituksen tallentaminen.....	22
4.1. Urheilutilat.....	23
4.2. Navigoiminen harjoituksen aikana.....	23
4.2.1. Palaa alkuun.....	24
4.3. Harjoittelutila.....	24
4.4. Akun varaustason hallinta.....	25
4.5. Moniurheiluharjoitus.....	26
4.6. Ratajuoksu.....	26
4.7. Maraton.....	26
4.8. Uinti.....	27


4.9. Automaattinen tauko.....	27
4.10. Äänipalaute.....	27
4.11. Fiilis.....	28
4.12. Intensiteettialueet.....	28
4.12.1. Sykealueet.....	29
4.12.2. Vauhtialueet.....	31
4.12.3. Tehoalueet.....	31
4.12.4. Syke-, vauhti- tai tehoalueiden käyttö harjoittelussa.....	32
4.13. FusedSpeed™.....	32
4.14. FusedAlti™.....	33
5. Navigointi.....	34
5.1. Reitit.....	34
5.2. Kiinnostavat kohteet.....	36
5.2.1. POI-kohteiden lisääminen ja poistaminen.....	36
5.2.2. Kiinnostavaan kohteeseen (POI) navigoiminen.....	37
5.2.3. POI-tyypit.....	38
5.3. Suuntimanavigointi.....	40
5.4. Korkeusnavigointi.....	41
6. Widgetit.....	42
6.1. Ohjauspaneeli.....	42
6.2. Harjoitusmäärä.....	42
6.3. Edistyminen.....	43
6.4. Palautuminen.....	44
6.5. Lokikirja.....	44
6.6. Aurinko ja kuu.....	44
6.7. Kompassi.....	45
6.8. Korkeus ja ilmanpaine.....	46
6.9. Askeleet ja kalorit.....	47
6.10. Syke.....	48
6.11. Happisaturaatio.....	49
6.12. Uni.....	49
6.13. Sää.....	51
6.14. Herätyskello.....	51
6.15. Ajastin.....	52
6.16. Mediasoitin.....	53
6.17. Alipay (vain manner-Kiinassa).....	54
7. Kaikki sovellukset.....	55
7.1. Taskulamppu.....	55
7.2. Etsi puhelimeni.....	55
7.3. Hengitä.....	55


8. Huolto ja tuki.....	56
8.1. Käsittelyohjeet.....	56
8.2. Akku.....	56
8.3. Laitteen hävittäminen.....	56
9. Referenssi.....	57
9.1. Vaatimustenmukaisuus.....	57
9.2. CE.....	57




# 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 Run -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 Run -kellon ensimmäinen käynnistys käy nopeasti ja helposti.

1. Aktivoi kello painamalla kruunupainiketta pitkään. Ohjattu asennustoiminto käynnistyy automaattisesti.
2. Valitse kieli pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin ja napauttamalla haluamaasi kieltä.



3. Valitse alue pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin ja napauttamalla haluamaasi aluetta.



4. Viimeistele alkuasetukset yhdistämällä kello matkapuhelimeen.



**HUOMAUTUS:** Varmista, että puhelimen Bluetooth on käytössä.

6. Lataa Suunto-sovellus skannaamalla kellon näytössä näkyvä QR-koodi tai avaa Suunto-sovellus, jos se on jo asennettu puhelimeen.
7. Kirjoita kellon näytössä näkyvä salasana puhelimen näyttöön avautuvaan kenttään.
8. Viimeistele asetukset Suunto-sovelluksen ohjatun toiminnon mukaisesti. Lisätietoja on kohdassa 2.4. *Suunto-sovellus*.



**VINKKI:** Kun alkumääritys on valmis, Suunto Run tarjoaa pikaohjeen kellossa navigointiin.

### 2.1. Kosketusnäyttö ja painikkeet

Suunto Run -kellossa on kosketusnäyttö, kruunupainike (voidaan kutsua myös keskipainikkeeksi) ja kaksi muuta painiketta, joilla voit siirtyä näyttöihin ja toimintoihin.

#### **Pyyhkäisy ja napautus**

- selaa näyttöjä ja valikkoja pyyhkäisemällä ylös tai alas
- siirry näyttöissä taakse- ja eteenpäin pyyhkäisemällä oikealle ja vasemmalle
- valitse kohta napauttamalla

#### **Yläpainike**

- painamalla tätä kellotaulussa voit avata edellisen harjoituksen valikon
- pitkä painallus kellotaulussa avaa määritellyn pikavalinnan

### **Kruunu-/keskipainike**

- valitse kohta painamalla
- siirry näytöissä ja valikoissa kiertämällä
- avaa widget-luettelo kellotaulusta kiertämällä
- avaa urheilutilaluettelo kellotaulusta painamalla
- avaa Asetukset -valikko kellotaulusta painamalla pitkään

### **Alapainike**

- siirry takaisin näkymissä ja valikoissa painamalla
- pitkä painallus siirtää takaisin kellotauluun
- pitkä painallus kellotaulussa avaa määritellyn pikavalinnan

## Harjoituksen tallennuksen aikana:

### **Yläpainike**

- keskeytä harjoitus painamalla
- vaihda harjoitusta painamalla pitkään

### **Kruunu-/keskipainike**

- siirry näytöissä eteen- ja taaksepäin kiertämällä
- avaa harjoitusasetukset painamalla

### **Alapainike**

- merkitse kierros painamalla
- siirry takaisin kellotauluun painamalla pitkään

## 2.2. Asetusten muokkaaminen

Voit muokata kaikkia kellon asetuksia suoraan kellossa.

Asetusten säätäminen:

1. Avaa **Asetukset** kellotaulussa pitämällä kruunupainiketta painettuna.
2. Selaa asetusvalikkoa pyyhkäisemällä ylös tai alas tai painamalla kruunupainiketta.



3. Valitse asetus napauttamalla sen nimeä tai painamalla kruunupainiketta asetuksen ollessa korostettuna. Palaa valikkoon pyyhkäisemällä oikealle tai painamalla alapainiketta.
4. Jos asetuksessa on arvoväli, voit muuttaa arvoa pyyhkäisemällä ylös tai alas tai kiertämällä kruunupainiketta.
5. Jos asetuksella on vain kaksi arvoa (esim. päällä/pois), voit muuttaa arvoa napauttamalla asetusta tai painamalla kruunupainiketta.



## 2.3. Ohjelmistopäivitykset

Ohjelmistopäivitykset lisäävät kelloon tärkeitä parannuksia ja uusia ominaisuuksia. Suunto Run päivitetään automaattisesti, jos se yhdistetään Suunto-sovellukseen.

Kun päivitys on saatavilla ja kellosi on yhteydessä Suunto-sovellukseen, ohjelmistopäivitys ladataan kelloon automaattisesti. Latauksen tila näkyy Suunto-sovelluksessa.

Kun ohjelmisto on ladattu kelloosi, kello päivittyy automaattisesti yöllä, mikäli akun varaustaso on vähintään 20 %, eikä harjoitusta tallenneta samanaikaisesti.

Jos haluat asentaa päivityksen manuaalisesti, ennen kuin se asennetaan automaattisesti yöllä, valitse **Asetukset** » **Yleiset** ja sen jälkeen **Ohjelmistopäivitys**.



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

## 2.4. Suunto-sovellus

Suunto-sovellus parantaa entisestään Suunto Run -kokemusta. 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 App Storen tai Google Playn kautta sekä usean suosittuun sovelluskaupan kautta Kiinassa.
3. Käynnistä Suunto-sovellus ja ota Bluetooth tarvittaessa käyttöön.
4. Yhdistä kello napauttamalla sovellusnäytön vasemmassa yläkulmassa olevaa kellokuvaketta ja napauta sitten "YHDISTÄ".
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 sykelukemaa uinnissa.
- Saat paremman tarkkuuden ja nopeamman vasteen sykkeen muutokseen, 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

Asetusvalikon voi avata myös painamalla pitkään kruunupainiketta kellotaulunäkymässä.

 **VINKKI:** Pyyhkäisemällä ylöspäin kellotaulussa saat näkyviin kaikki kellon asetukset kohdassa **Ohjauspaneeli**.

Jos haluat päästä nopeasti käyttämään tiettyjä asetuksia ja/tai toimintoja, voit mukauttaa ylä- ja alapainikkeen logiikkaa (kellotaulunäkymässä) ja luoda pikavalintoja sinulle hyödyllisiin asetuksiin/toimintoihin.

Navigoi ohjauspaneeliin ja valitse **Mukauta** ja sitten **Yläpainikkeen pikavalinta** tai **Alapainikkeen pikavalinta**. Valitse ylä- ja alapainikkeelle toiminto, joka niillä on pitkään painettaessa.

### 3.1. Yleiset

#### 3.1.1. Painikkeiden ja näytön lukitus

Voit lukita painikkeet ja näytön harjoituksen aikana painamalla kruunupainiketta ja valitsemalla **Lukitse näyttö**. Kun painikkeet on lukittu, et voi suorittaa mitään painikkeiden käyttöä vaativaa toimintoa (kuten kierrosten luonti tai harjoituksen keskeyttäminen/lopettaminen) tai vaihtaa näyttönäkymiä.

Voit avata painikkeiden ja näytön lukituksen painamalla ylä- ja alapainiketta pitkään samanaikaisesti.

Jos haluat lukita kosketusnäytön, mutta silti käyttää painikkeita harjoituksen aikana, poista kosketusnäyttö käytöstä harjoitusasetuksista ennen harjoituksen tallentamista.

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

Katso lisätietoja näytön toiminnasta kohdasta *3.10. Näyttöasetukset*.

#### 3.1.2. Laitteen tiedot

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

#### 3.1.3. Aika ja päivämäärä

Voit asettaa ajan ja päivämäärän 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 Yleiset » Aika / Pvm** ja napauta kohdassa **Automaattinen ajan päivitys**.

Voit asettaa ajan ja päivämäärän sekä vaihtaa niiden esitysmuotoa kohdassa **Yleiset » Aika / Pvm**.

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

### 3.1.4. Kieli ja alue

Voit vaihtaa kellon kielen ja valita asuinalueesi asetusten kohdassa **Yleiset » Kieli**.

### 3.1.5. Järjestelmä

Voit muuttaa kellon järjestelmän valitsemalla **Yleiset » Järjestelmä**.


Voit valita metrisen järjestelmän tai brittiläisen järjestelmän. Kun olet valinnut järjestelmän, kaikki kellon tiedot näkyvät valitun järjestelmän yksiköissä.

### 3.1.6. Virransäästö

Kellossa on virransäästöasetus, joka poistaa käytöstä kaikki värinäähälytykset ja vähentää näytön kirkkautta sekä päivittäissykkeen mittausta 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** tai **Ohjauspaneeli**.



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

### 3.1.7. Nollaus ja sammutus


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

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

## Uudelleenkäynnistys (ohjelmistonollaus):

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) tai kompassi ei tee kalibrointia loppuun.
- Askellaskuri ei laske lainkaan päivittäisiä askelia (huomaa, että tallennetut askeleet voivat näkyä sovelluksessa viiveellä).

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

Voit käynnistää kellon uudelleen kohdassa **Asetukset**. Valitse **Yleiset** ja vieritä alas kohtaan **Aloita uudelleen**. Vahvasta valinta painamalla yläpainiketta.

Jos et pääse käyttämään kellon valikkoa, käynnistä kello uudelleen painamalla yläpainiketta 10 sekunnin ajan.

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 alkumääritys 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**, vieritä alaspäin kohtaan **Palauta oletusasetukset** ja valitse se. Aloita nollaus painamalla yläpainiketta. Nollaus poistaa kellostasi kaikki tiedot.

 **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.

## Katkaise virta

Jos et halua käyttää kelloa hetkeen, voit katkaista siitä virran. Siirry kohtaan **Asetukset**, valitse **Yleiset** ja vieritä alas kohtaan **Katkaise virta**. Vahvista valinta painamalla yläpainiketta.

Herätä kello painamalla kruunupainiketta pitkään.

## 3.2. Bluetooth-liitettävyys

Suunto Run käyttää Bluetooth-teknologiaa tietojen lähettämiseen mobiililaitteellesi ja vastaanottamiseen mobiililaitteeltasi, kun olet yhdistänyt kellon Suunto-sovellukseen. Samalla tekniikalla yhdistetään myös kuulokkeet, anturit ja mittarit.

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




Bluetooth voidaan myös kytkeä kokonaan pois käytöstä aktivoimalla lentokonetila, katso 3.2.1. *Lentokonetila.*

### 3.2.1. Lentokonetila

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




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

### 3.2.2. Yhdistä laitteita

Yhdistämällä kellon Bluetooth-kuulokkeisiin, Bluetooth Smart Pods -laitteisiin ja antureihin voit kuunnella musiikkia ja kerätä lisätietoja harjoituksen tallennuksen aikana.

Suunto Run tukee seuraavan tyyppisiä antureita ja mittareita:

- syke
- jalka

 **HUOMAUTUS:** Et voit yhdistää mitään laitetta, jos lentokonetila on päällä. Kytke lentokonetila pois päältä ennen laiteparin muodostamista. Katso kohta 3.2.1. *Lentokonetila.*

Kuulokkeiden, anturin tai mittarin yhdistäminen:

1. Siirry kellon asetuksiin ja valitse **Liitettävyyys**.
2. Saat näkyviin luettelon yhteensopivista laitetyypeistä valitsemalla **Yhdistä laitteita**.
3. Avaa koko luettelo vierittämällä alas ja napauta yhdistettävää laitetyyppiä.




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



Jos anturilla on pakollisia asetuksia, sinua kehoitetaan syöttämään arvo yhdistämisen aikana.

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

Kun kuulokkeet on yhdistetty, ne muodostavat automaattisesti yhteyden kelloon, kun kuulokkeisiin kytketään virta (Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella).

 **HUOMAUTUS:** Kuulokkeiden on oltava yhdistämistilassa, jotta ne voidaan yhdistää kelloon.

Kunkin laitteen yhteys kelloon voidaan katkaista tai laitteen voi tarvittaessa poistaa yhdistettyjen laitteiden luettelosta. Katkaise laitteiden yhteys valitsemalla poistettava laite ja napauttamalla **Katkaise yhteys** tai poista laite luettelosta valitsemalla **Unohda**.

### 3.2.2.1. 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** » **Yhdistä laitteita** » **Foot POD**.

## 3.3. Sijainnin esitysmuodot

Sijainnin esitysmuoto on GPS-sijaintisi näyttötapa kellossa. Kaikki muodot liittyvät samaan sijaintiin, ne vain ilmaisevat sen eri tavoin.

Voit muuttaa sijainnin esitysmuodon kellon asetusten kohdassa **Ulkoilu** » **Navigointi** » **Sijainnin esitysmuoto**.

Leveys-/pituusasteet ovat yleisimmin käytetty esitysmuoto, ja niillä on kolme eri muotoa:

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


Muita yleisiä sijainnin esitysmuotoja ovat seuraavat:

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

Suunto Run tukee myös seuraavia paikallisia sijainnin esitysmuotoja:

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

## 3.4. Korkeusmittari

Suunto Run 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 4.14. FusedAlti™).

Voit asettaa vertailupisteen asetuksissa kohdassa **Ulkoilu » Korkeus ja ilmanpaine**.



## 3.5. Hälytykset

Voit asettaa erilaisia mukautuvia hälytyksiä kellon **Ulkoilu** -valikon asetuksissa.

Voit asettaa auringonnousulle ja -laskulle oman hälytyksen ja vaikkapa myrskyvaroituksen. Katso 3.5.1. Auringonnousu- ja -laskuhälytykset ja 3.5.2. Myrskyvaroitus.

### 3.5.1. Auringonnousu- ja -laskuhälytykset

Suunto Run -kellosi 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 kellosi käyttää GPS:n viimeisestä käyttökerrasta saatuja tietoja.

Auringonlasku/-nousuhälytyksen asettaminen:


1. Avaa **Asetukset** kellotaulussa pitämällä kruunupainiketta painettuna.
2. Vieritä kohtaan **Ulkoilu** ja avaa valikko napauttamalla sen nimeä tai painamalla keskipainiketta.
3. Vieritä hälytykseen, jonka haluat asettaa, ja valitse se.




4. Valitse vierittämällä ylös ja alas kruunupainikkeella tai pyyhkäisemällä näyttöä ylös- tai alaspäin, montako tuntia ja minuuttia ennen auringonnousua/-laskua haluat hälytyksen. Vahvista valinta painamalla keskipainiketta.



5. Vahvista asetus ja poistu painamalla keskipainiketta.

 **VINKKI:** Voit mukauttaa kellotaulua näyttämään auringonnousu- ja -laskuajat. Katso kohta 3.11. Kellotaulut.

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

### 3.5.2. Myrskyvaroitus

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

Myrskyvaroituksen aktivoiminen:

1. Avaa **Asetukset** kellotaulussa pitämällä kruunupainiketta painettuna.
2. Vieritä kohtaan **Ulkoilu** ja avaa valikko napauttamalla sen nimeä tai painamalla kruunupainiketta.
3. Vieritä kohtaan **Myrskyvaroitus** ja ota se käyttöön tai pois käytöstä napauttamalla sen nimeä tai painamalla kruunupainiketta.

Kun myrskyvaroitus 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).



### 3.6. Nousumuistutus

Säännöllisestä liikkumisesta on paljon hyötyä. Suunto Run -kelloon voi asettaa nousumuistutuksen. Se muistuttaa sinua liikkumisesta, jos olet istunut liian pitkään paikallasi.

Valitse asetuksista **Aktiivisuus ja harjoittelu** ja ota käyttöön **Nousumuistutus**.


Ellet ole ollut aktiivinen edelliseen kahteen peräkkäiseen tuntiin, kello ilmoittaa siitä ja muistuttaa nousemaan ylös ja liikkumaan hetken aikaa.

### 3.7. Ilmoitukset

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

Kun yhdistät kellon sovellukseesi, voit vahvistaa, haluatko vastaanottaa mobiili-ilmoituksia kelloosi.

Voit ottaa ilmoitukset käyttöön ja poistaa ne käytöstä myöhemmin kohdassa **Ohjauspaneeli » Ilmoitukset** ja Suunto-sovelluksessa.

 **HUOMAUTUS:** Joistakin viestisovelluksista vastaanotetut viestit eivät ehkä ole yhteensopivia Suunto Run -kellon kanssa.

Kun ilmoitus saapuu, kellotauluun ilmestyy ponnahdusviesti.



Poista ponnahdusviesti näkyvistä painamalla kruunupainiketta. Jos viesti ei mahdu näyttöön, käännä kruunupainiketta tai pyyhkäise ylöspäin nähdäksesi koko tekstin.

## Ilmoitushistoria

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

Pyyhkäise kellotaulussa ylöspäin ja valitse **Ilmoitukset** kohdassa **Ohjauspaneeli**. Tämän jälkeen voit selata ilmoitushistoriaa kiertämällä kruunupainiketta.

Ilmoitushistoria tyhjenee, kun luet viestit tai jos valitset **Tyhjennä kaikki viestit** ilmoitusasetuksissa.

## 3.8. Älä häiritse -tila

Älä häiritse -tila on asetus, joka mykistää kaikki äänet ja värinät ja himmentää näytön. 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 käyttöön tai pois käytöstä:

1. Avaa **Ohjauspaneeli** pyyhkäisemällä kellotaulussa ylöspäin.
2. Vieritä alaspäin kohtaan **Älä häiritse**.
3. Aktivoi Älä häiritse -tila napauttamalla toiminnon nimeä tai painamalla kruunupainiketta.

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

Voit määrittää Älä häiritse -asetukset kellon asetuksissa kohdassa **Keskittymistila**.



Ottamalla valinnan **Unen aikana** käyttöön Älä häiritse -toiminto otetaan automaattisesti käyttöön aiemmin määritettynä nukkuma-aikana.

Voit myös määrittää jonkin muun aikataulun Älä häiritse -tilan automaattista aktivointia varten tarpeen mukaan.

### 3.9. Ääni ja värinä

Ääni- ja värinähälytyksiä käytetään ilmoitusten, hälytysten ja muiden tärkeiden tapahtumien ja toimintojen ilmaisemiseen. Ääntä ja värinää voi säätää kohdasta **Asetukset » Ääni ja värinä**.

Voit valita ilmoituksiin ja hälytyksiin liittyen seuraavista vaihtoehdoista:

- **ÄÄNI:** äänihälytys
- **Värinä:** värinähälytys
- **Ääni ja värinä:** ääni- ja värinähälytys

Voit valita kruunupainikkeeseen ja painikkeisiin liittyen seuraavista neljästä vaihtoehdosta:

- **Ei mitään:** Painikkeiden painaminen ja kruunupainikkeen kiertäminen eivät aiheuta ääntä tai värinää.
- **ÄÄNI:** Minkä tahansa painikkeen painaminen aktivoi äänen.
- **Värinä:** Kruunupainikkeen kiertäminen saa aikaan värinän.
- **Ääni ja värinä:** Minkä tahansa painikkeen painaminen aktivoi äänen ja kruunupainikkeen kiertäminen aktivoi värinän.


Valitse haluamasi vaihtoehto painamalla kruunupainiketta.

### 3.10. Näyttöasetukset


Näyttövalikossa voit säätää seuraavia ominaisuuksia: kirkkaustaso (**Kirkkaus**), näyttääkö passiivinen näyttö tietoja (**Aina päällä oleva näyttö**), aktivoituuko näyttö, kun nostat ja kierrät rannettasi (**Herätä nostamalla**), kuinka monen minuutin kuluttua näyttö sammuu, kun se on ollut käyttämättömänä (**Näytön sammutusaika**), pidätkö kelloasi vasemmalla vai oikeassa ranteessa (**Ranne**) ja ovatko painikkeet kellossasi vasemmalla vai oikealla puolella (**Kruunupainikkeen suunta**).

Näytön toimintoja voi säätää kohdassa **Asetukset » Näyttö**.

- Kirkkaus -asetus määrittää näytön kirkkauden yleisen voimakkuuden: Vähäinen, Keskitaso tai Suuri.

 **HUOMIO:** Jos näyttöä käytetään suurilla kirkkausasetuksilla pitkään, akunkesto heikkenee ja näyttö saattaa palaa kiinni. Voit pidentää näytön käyttöikää välttämällä suurten kirkkausasetusten pitkäaikaista käyttöä.

- Aina päällä oleva näyttö -asetus määrittää, näkyykö näytössä tietoja (esimerkiksi kellonaika) vai onko se tyhjä, kun se ei ole aktiivisena. Aina päällä oleva näyttö voidaan ottaa käyttöön tai pois käytöstä:
  - **Päällä:** Näytössä näkyy koko ajan tiettyjä tietoja.
  - **Pois:** Kun näyttö ei ole aktiivinen, se on tyhjä.

 **VINKKI:** Voit ottaa Aina päällä oleva näyttö -asetuksen käyttöön kohdassa Ohjauspaneeli.

 **HUOMIO:** Aina päällä oleva näyttö -asetuksen käyttö lyhentää akunkestoa noin 30 %.

- Herätä nostamalla -toiminto aktivoi näytön, kun nostat rannetta katsoaksesi kelloa.
- Näytön sammutusaika -asetus määrittää ajan, jonka jälkeen näyttö sammuu tai kun näyttö on käyttämättömänä. Voit määrittää asetukseksi 10, 15, 30 tai 60 sekuntia.

- Asetuksilla Ranne ja Kruunupainikkeen suunta voit määrittää vasemman tai oikean puolen painikkeilla, käytätkö kelloa vasemmassa vai oikeassa ranteessa. Näiden asetusten avulla voit muuttaa näytön suuntaa ja käyttää kelloa mukavasti jommassakummassa ranteessa.

## 3.11. Kellotaulut

Suunto Run -kelloon on valittavissa useita eri kellotauluja.

Kellotaulun muuttaminen:

1. Valitse **Mukauta** kohdasta **Ohjauspaneeli**.
2. Avaa **Kellotaulu** napauttamalla valikkovaihtoehtoa tai painamalla kruunupainiketta.
3. Selaa eri kellotauluja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin ja napauta kellotaulua, jota haluat käyttää, tai valitse se painamalla kruunupainiketta.



4. Selaa eri kellotauluvärejä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin ja valitse haluamasi värit painamalla kruunupainiketta.
5. Voit mukauttaa kellotaulussa näytettäviä tietoja kohdassa **Lisäominaisuudet**. Valitse muokattava lisäominaisuus napauttamalla sitä tai siirry eri lisäasetusten välillä kiertämällä kruunupainiketta. Voit muokata lisäominaisuuksia painettuasi yläpainiketta.



6. Tallenna asetukset painamalla kruunupainiketta.

## 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. Paina kruunupainiketta. Urheilutilojen luettelo tulee näyttöön.
3. Etsi käytettävä urheilutila pyyhkäisemällä ylöspäin tai kiertämällä kruunupainiketta ja valitse urheilutila painamalla kruunupainiketta.
4. Eri urheilutiloilla on erilaiset valinnat. Voit selata niitä pyyhkäisemällä ylöspäin tai kiertämällä kruunupainiketta ja muuttaa niitä painamalla kruunupainiketta.
5. Aloitusilmaisimen yläpuolelle ilmestyy joukko kuvakkeita sen mukaan, mitä lisävarusteita (esim. sykeanturia ja yhdistettyä GPS:ää) käytät kyseisessä urheilutilassa.
  - Nuolikuva (yhdistetty GPS) vilkkuu harmaana haun aikana ja muuttuu vihreäksi signaalin löytyessä.
  - Sydänkuva (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.
  - Jos POD-yksikkö tai kuulokkeet on muodostettu laitepariksi ja ne on yhdistetty, niiden kuvake on näkyvässä.
  - Näkyvässä on akun varaustason arvio, joka kertoo, montako tuntia voit harjoitella ennen akun varauksen loppumista.

Jos käytät sykevyötä, mutta vain sydänkuva muuttuu vihreäksi (tarkoittoaen, että optinen sykeanturi on käytössä), tarkista, että sykeanturi on yhdistetty kelloon (katso kohta 3.2.2. *Yhdistä laitteita*) ja yritä uudelleen.

Ennen harjoittelun aloittamista kannattaa odottaa, että jokainen kuvake muuttuu vihreäksi. Näin saat tarkempia tietoja. Aloita tallennus valitsemalla **Aloitus**.



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

6. Tallennuksen aikana voit vaihtaa näyttöä kiertämällä kruunupainiketta.
7. Keskeytä tallennus painamalla yläpainiketta.
8. Avaa valintaluettelo painamalla kruunupainiketta.
9. 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 kohta 4.11. *Fiilis*). Seuraavassa näytössä on aktiivisuuden yhteenveto, jota voit selata kosketusnäytön avulla tai kääntämällä kruunupainiketta.

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



## Harjoitusten asetukset

Ennen kuin aloitat harjoituksen tallentamisen, sinun kannattaa mukauttaa asetukset kyseisen harjoituksen mukaan. Vieritä aloitusnäytössä alaspäin ja valitse **Harjoitusten asetukset**. Voit säätää seuraavia asetuksia:

- Akkutila: Katso kohta 4.4. *Akun varaustason hallinta*.
- Autom. tauko: Katso kohta 4.9. *Automaattinen tauko*.
- Harjoituksen jälkeinen sykkeen seuranta: Jos otat tämän asetuksen käyttöön, kello seuraa sykkettäsi 3 minuutin ajan harjoituksen tallennuksen jälkeen. Näin voit tarkistaa, miten sykkeesi palaa normaaliin sykkeeseen.
- Kosketusnäyttö: Jos otat tämän asetuksen käyttöön, voit käyttää kosketusnäyttöä harjoituksen tallennuksen aikana. Poista kosketusnäyttöasetus käytöstä, jos haluat ohjata kelloa harjoituksen tallennuksen aikana vain painikkeilla.
- Äänipalaute: Katso kohta 4.10. *Äänipalaute*.
- Mediasoitin: Katso kohta 6.16. *Mediasoitin*.
- Yhdistä laitteita: Katso kohta 3.2.2. *Yhdistä laitteita*.
- Fiilis: Katso kohta 4.11. *Fiilis*.

### 4.1. Urheilutilat

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

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

Viimeksi käyttämäsi urheilutilat näkyvät luettelon alussa. Vierittämällä alaspäin saat näkyviin luettelon, jossa on yli 30 urheilutilaa.

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 sovelluksissa *Suunto app (Android)* ja *Suunto app (iOS)*.

### 4.2. Navigoiminen harjoituksen aikana

Voit navigoida reitillä tai POI-kohteeseen tai kohti määritettyä suuntimaa harjoituksen tallennuksen aikana.

Käyttämäsi urheilutilan on käytettävä GPS:ää, jotta pääset navigointiasetuksiin.

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 **Navigointitavoite**.
5. Valitse navigoitava reitti tai POI-kohde tai aseta suuntima. Vahvista sitten navigointitavoite painamalla yläpainiketta.
6. Palaa aloitusnäyttöön pyyhkäisemällä oikealle tai painamalla alapainiketta ja aloita tallennus normaalisti.

Harjoittelun aikana voit kruunupainiketta kiertämällä siirtyä navigointinäyttöön, jossa näet valitsemasi reitin tai POI-kohteen tai asettamasi suuntiman. Lisätietoja navigointinäytöstä on kohdissa 5.1. *Reitit* , 5.2.2. *Kiinnostavaan kohteeseen (POI) navigoiminen* ja 5.3. *Suuntimanavigointi*.

Kun olet navigointinäytössä, siirry karttanäyttöön painamalla kruunupainiketta ja avaa navigointivaihtoehdot painamalla yläpainiketta. Navigointiasetuksista voit esimerkiksi valita eri reitin tai POI-kohteen, tarkistaa nykyisen sijaintisi koordinaatit sekä lopettaa navigoinnin.

#### 4.2.1. Palaa alkuun

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

Palaa alkuun -toiminnon käynnistäminen:

1. Aloita harjoitus käyttämällä GPS:ää.
2. Paina kruunupainiketta, kunnes pääset navigointinäyttöön.
3. Paina navigointinäytössä kruunupainiketta.
4. Avaa navigointiasetukset painamalla yläpainiketta.
5. Vieritä **Palaa alkuun** -toiminnon kohdalle ja valitse se napauttamalla näyttöä tai painamalla keskipainiketta.

Navigointiopastus näytetään navigointinäytössä.



#### 4.3. Harjoittelutila

Voit mukauttaa Suunto Run -kellon urheilutiloja omien tarpeittesi mukaan eri olosuhteita varten. Suunto Run -kellolla voi asettaa harjoittelun aikana eri tavoitteita.

Jos valitsemassasi urheilutilassa on tavoiteasetuksia, voit säätää niitä ennen tallennuksen aloittamista. Vieritä alaspäin harjoituksen aloitusnäytössä ja valitse harjoitustila painamalla kruunupainiketta. Oletusasetus on **Vapaa harjoittelu**. Vapaa harjoittelu -tilassa ei tarvitse asettaa tavoitteita, mutta voit silti mukauttaa harjoittelutilaa esimerkiksi muuttamalla intensiteettitavoitetta ja asettamalla muistutuksia.



Yleisellä tavoitteella harjoittelemisen:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen tallennuksen, pyyhkäise ylös tai käännä kruunupainiketta ja valitse harjoittelutila.
2. Valitse **Kestoharjoittelu**, **Matkaharjoittelu** tai **Kaloriharjoittelu**.
3. Vieritä alaspäin ja aseta tavoite.
4. Vieritä alaspäin uudelleen, kun haluat säätää harjoittelutilan asetuksia, kuten intensiteettitavoitetta ja muistutuksia.
5. Vahvista asetukset painamalla yläpainiketta.
6. 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.

Joissakin urheilutiloissa on tarkempia tavoiteasetuksia, kuten **Nousuharjoittelu** -tila ja **Haamujuoksija**.

## 4.4. Akun varaustason hallinta

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

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



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

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



## 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.

**⚠️ HUOMIO:** Käytä Suunto Run -kellon lataamiseen vain mukana toimitettua latauskaapelia.

## 4.5. Moniurheiluharjoitus

Suunto Run -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. Paina kruunupainiketta ja siirry moniurheiluvälikkoon vierittämällä alaspäin.
4. Valitse seuraava urheilutila, jota haluat käyttää, ja paina keskipainiketta.
5. Säädä harjoittelutilan asetuksia
6. Aloita tallennus uudessa urheilutilassa painamalla yläpainiketta.

**📄 VINKKI:** Voit vaihtaa urheilutilaa niin monta kertaa kuin on tarpeen yhden tallennuksen aikana, ja valita myös aiemmin käyttämäsi urheilutilan uudelleen.

## 4.6. Ratajuoksu

Voit käyttää Suunto Run -kelloa ratajuoksuun.

Kun käytät **Ratajuoksu** -urheilutilaa, voit määrittää juoksuradan pituuden, ja kello korjaa mittaustiedot automaattisesti tarvittaessa. Voit varmistaa mahdollisimman tarkan tallennuksen päivittämällä radan pituuden ennen harjoitusta ja sen aikana.

## 4.7. Maraton

**Maraton**-urheilutilassa on erikoisnäyttö, josta näet tärkeimmät tiedot yhdellä silmäyksellä kilpailun aikana. Maraton-urheilutilassa voit valita 5 ja 10 kilometrin matkat, puolimaratonin ja maratonin.

Maraton-näytössä on seuraavat tiedot:

- nykyinen vauhtisi
- nykyinen sykkeesi
- arvioitu loppuaika vauhtisi perusteella

- juostu matka
- mittari, joka näyttää juostun matkan verrattuna koko matkaan.



## 4.8. Uinti

Suunto Run 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:

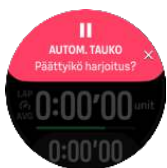
- Synkronoi kello verkkotilisi kanssa ennen uimaan lähtöä, jotta GPS optimoituu viimeisimpien satelliittiratatietojen perusteella.
- Valittuasi avovesiuintitilan ja saatuasi GPS-signaalin odota vähintään kolme minuuttia, ennen kuin aloitat uinnin. Näin GPS ehtii suorittaa paikannuksen luotettavasti.

## 4.9. Automaattinen 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 päältä harjoituksen asetuksissa, ennen kuin alat tallentaa harjoitusta.

Jos otat tämän toiminnon käyttöön, ponnahdusviesti kertoo, kun tallennus keskeytetään automaattisesti. Näyttöön avautuu luettelo vaihtoehtoista, joilla voit jatkaa tallennusta tai lopettaa sen.



Voit antaa tallennuksen jatkaa automaattisesti, kun lähdet taas liikkeelle, tai jatkaa sitä manuaalisesti painamalla yläpainiketta harjoitusnäytössä.

## 4.10. Äänipalaute

Voit saada harjoituksesi aikana äänipalautetta, joka sisältää tärkeitä tietoja. Palaute voi auttaa sinua seuraamaan edistymistäsi ja antaa sinulle hyödyllisiä merkkejä sen mukaan, mitä palautevaihtoehtoja olet valinnut. Äänipalaute tulee kuulokkeistasi, joten kellosi on liitettävä pariiksi Bluetooth-kuulokkeidesi kanssa.

Ota äänipalaute käyttöön ennen harjoitusta seuraavasti:

1. Ennen kuin aloitat harjoituksen, vieritä alaspäin ja valitse **Harjoitusten asetukset**.
2. Vieritä alaspäin ja ota **Äänipalaute** käyttöön.
3. Palaa takaisin ja aloita harjoitus normaaliin tapaan.

Ota äänipalaute käyttöön harjoituksen aikana seuraavasti:

1. Avaa harjoitusasetusten luettelo painamalla kruunupainiketta.
2. Vieritä alaspäin ja siirry **Valinnat**-valikkoon painamalla kruunupainiketta.
3. Vieritä alaspäin, niin saat näkyviin **Äänipalaute** -vaihtoehdon urheiluasetuksissa.
4. Ota **Äänipalaute** käyttöön.
5. Palaa takaisin ja jatka harjoitustasi.

## 4.11. Fiilis

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

Fiiliksiä on viisi, joista voi valita sopivan:

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

Näiden valintojen tarkka merkitys on sinun (ja valmentajasi) päätettävissä. Tärkeää on käyttää niitä johdonmukaisesti.

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



Voit ohittaa kysymyksen painamalla keskipainiketta.

## 4.12. Intensiiteettialueet

Intensiiteettialueiden käyttö harjoittelussa auttaa ohjaamaan kuntosi kehittymistä. Kukin intensiiteettialue 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 verryttää ennen harjoittelua.

Viisi Suunto Run -kellossa käytettyä intensiiteettialuetta ovat:

### **Alue 1: Kevyt**

Alueella 1 harjoittelu on kehollesi suhteellisen kevyttä. Kuntoilun kannalta näin matalaa intensiiteettiä käytetään pääasiassa palauttavassa harjoittelussa ja peruskunnon

parantamisessa, kun ollaan aloittamassa liikuntaharrastusta tai jatkamassa sitä pitkän tauon jälkeen. Jokapäiväinen liikunta – kävely, portaiden nouseminen, töihin pyöräily yms. – tapahtuu yleensä tällä intensiteetillä.

### **Alue 2: Kohtuullinen**

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

### **Alue 3: Kova**

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

### **Alue 4: Erittäin kova**

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

### **Alue 5: Maksimaalinen**

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

## **4.12.1. Sykealueet**

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

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

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

Voit valita kolmen sykealuetyypin välillä:

- Maksimisykealueet
- Sykereservialueet
- Anaerobisen kynnyksen sykealueet

Oletussykealueesi ja harjoituskohtaiset sykealueesi lasketaan valitun alueen tyyppin perusteella.

### **Maksimisykealueet**

Tämä on oletusaluetyyppi. Suosittelemme, että käytät maksimisykealueen asetusta, jos et tiedä anaerobisen kynnyksen sykettäsi ja leposykettäsi.

1. Valitse **Aktiivisuus ja harjoittelu » Intensiiteettialueet » Sykealueet » Aluetyypit**.
2. Valitse **Maksimisykealueet** -vaihtoehto napauttamalla sitä tai painamalla kruunupainiketta.
3. Vieritä alaspäin ja valitse **Oletussykealueet kaikkiin lajeihin, Juoksun sykealueet tai Pyöräilyn sykealueet** .
4. Napauta maksimisykettä (suurin arvo, bpm) tai paina kruunupainiketta.



5. Valitse uusi maksimisyke pyyhkäisemällä ylös tai alas tai kääntämällä kruunupainiketta.
6. Vahvasta valittu arvo painamalla kruunupainiketta.
7. Vahvasta ponnahdusikkunassa, haluatko päivittää kaikki sykealueet maksimisykkeen perusteella vai et.

### Sykereservialueet

Suosittelimme, että käytät Sykereservialueet asetusta, jos et tiedä anaerobisen kynnyksen sykettäsi mutta tiedät leposykkeesi. Sykereservin arvo vastaa maksimisykettäsi, josta on vähennetty leposykkeen arvo.

1. Valitse **Aktiivisuus ja harjoittelu » Intensiiteettialueet » Sykealueet » Aluetyypit**.
2. Valitse **Sykereservialueet** -vaihtoehto napauttamalla sitä tai painamalla kruunupainiketta.
3. Vieritä alaspäin ja valitse **Oletussykealueet kaikkiin lajeihin, Juoksun sykealueet tai Pyöräilyn sykealueet** .
4. Valitse maksimisyke asteikon yläosasta napauttamalla sitä tai painamalla kruunupainiketta.
5. Valitse uusi maksimisyke pyyhkäisemällä ylös tai alas tai kiertämällä kruunupainiketta.
6. Vahvasta valittu arvo painamalla kruunupainiketta.
7. Valitse leposyke asteikon alaosa napauttamalla sitä tai painamalla kruunupainiketta.



8. Valitse uusi leposyke pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin tai kiertämällä kruunupainiketta.
9. Vahvasta valittu arvo painamalla kruunupainiketta.
10. Vahvasta ponnahdusikkunassa, haluatko päivittää kaikki sykealueet sykereservin perusteella vai et.

### Anaerobisen kynnyksen sykealueet

Suosittelimme, että käytät asetusta Anaerobisen kynnyksen sykealueet, jos tiedät anaerobisen kynnyksen sykkeesi.

1. Valitse **Aktiivisuus ja harjoittelu » Intensiiteettialueet » Sykealueet » Aluetyypit**.
2. Valitse **Anaerobisen kynnyksen sykealueet** -vaihtoehto napauttamalla sitä tai painamalla kruunupainiketta.
3. Vieritä alaspäin ja valitse **Oletussykealueet kaikkiin lajeihin, Juoksun sykealueet tai Pyöräilyn sykealueet** .
4. Napauta anaerobisen kynnyksen sykearvoa (ANKSA) tai paina kruunupainiketta.



5. Valitse uusi anaerobisen kynnyksen syke pyyhkäisemällä ylös tai alas tai kiertämällä kruunupainiketta.
6. Vahvasta valittu arvo painamalla kruunupainiketta.
7. Vahvasta ponnahtusikkunassa, haluatko päivittää kaikki sykealueet anaerobisen kynnykseen sykkeen perusteella vai et.

#### 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 Run -kellossa on käytettävissä viisi oletusvauhtialuetta, ja lisäksi voit määritellä omasi.

Vauhtialueet ovat käytettävissä juoksussa.

##### Vauhtialueiden asettaminen

Aseta lajikohtaiset vauhtialueet asetuksissa kohdasta **Aktiivisuus ja harjoittelu » Intensiiteettialueet » Juoksun vauhtialueet**.

1. Valitse vauhtialueet pyyhkäisemällä tai kiertämällä kruunupainiketta.
2. Pyyhkäise ylös/alas tai käännä kruunupainiketta ja paina sitten kruunupainiketta, kun korostettuna on vauhtialue, jota haluat muuttaa.



3. Valitse uusi vauhtialue pyyhkäisemällä ylös tai alas tai kääntämällä kruunupainiketta.
4. Valitse uusi vauhtialuearvo painamalla kruunupainiketta.
5. Voit poistua vauhtialuenäkymästä pyyhkäisemällä oikealle tai painamalla alapainiketta.

#### 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 ponnistat ja paljonko tehoa tuotat. Wattimääriä analysoimalla on myös helppo nähdä edistyminen.

Tehoalueet voivat auttaa sinua harjoittelemaan oikealla teholla.

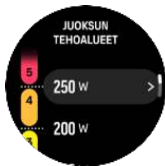
Suunto Run -kellossa on käytettävissä viisi oletustehoaluetta, ja lisäksi voit määritellä omasi.

##### Lajikohtaisten tehoalueiden asettaminen

Aseta lajikohtaiset tehoalueet asetuksissa kohdasta **Aktiivisuus ja harjoittelu » Intensiiteettialueet » Juoksun tehoalueet** tai **Pyöräilyn tehoalueet**.


1. Napauta muokattavaa lajia (juoksu tai pyöräily) tai paina kruunupainiketta, kun laji näkyy korostettuna.

2. Voit valita tehoalueet pyyhkäisemällä ylös tai kiertämällä kruunupainiketta.



3. Pyyhkäise ylös tai alas tai paina kruunupainiketta ja valitse tehoalue, jota haluat muokata.
4. Valitse uusi tehoalue pyyhkäisemällä ylös tai alas tai kiertämällä kruunupainiketta.
5. Valitse uusi tehoarvo painamalla kruunupainiketta.
6. Voit poistua tehoaluenäkymästä pyyhkäisemällä oikealle tai painamalla alapainiketta.

#### 4.12.4. Syke-, vauhti- tai tehoalueiden käyttö harjoittelussa

 **HUOMAUTUS:** Jos haluat käyttää harjoittelussa tehoalueita, sinun on yhdistettävä kelloosi tehoanturi. Katso kohta 3.2.2. Yhdistä laitteita

Kun tallennat harjoituksen (katso kohta 4. Harjoituksen tallentaminen) ja olet valinnut intensiteettitavoitteeksi sykkeen, vauhdin tai tehon, 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.



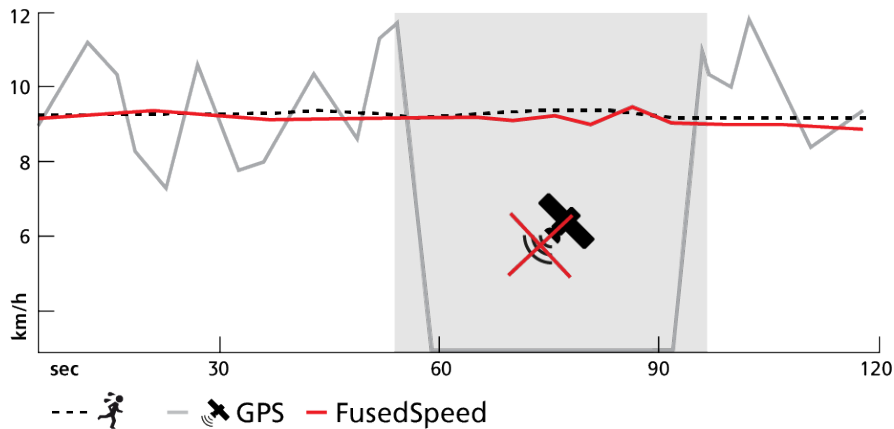
Kellosi ilmoittaa sinulle, kun pääset valitsemallesi tavoitealueelle. Harjoituksen aikana kello kehottaa sinua joko kiristämään tai hidastamaan tahtia, jos syke, vauhti tai teho ei ole valitulla tavoitealueella.



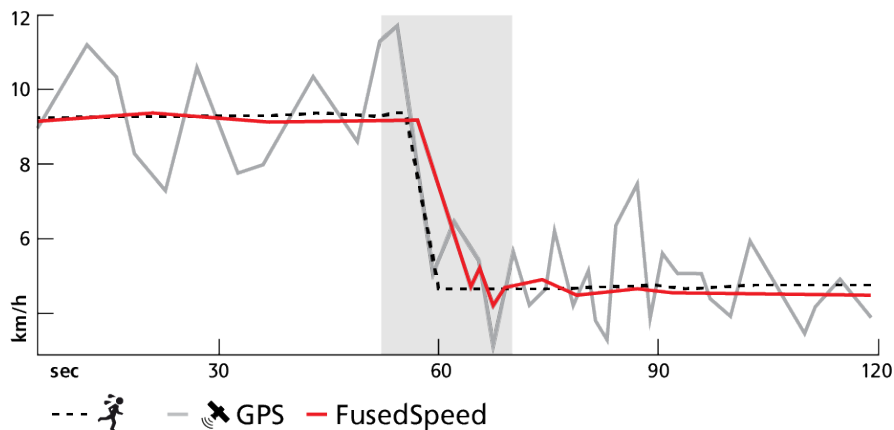
Harjoituksen yhteenveto näyttää erittelyn siitä, kuinka pitkään harjoittelit kullakin alueella.

### 4.13. FusedSpeed™

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



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



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

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

#### 4.14. 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.

## 5. Navigointi


Suunto Run -kellossa on useita navigointivaihtoehtoja. Löydät **Navigointi** -widgetin **Kaikki sovellukset** -valikosta tai valittujen widgetien luettelosta.

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 käännä kruunupainiketta, jolloin voit siirtyä **Navigointi** -widgetiin Kaikki sovellukset -valikossa tai valittujen widgetien luettelossa.
2. Kello alkaa etsiä nykyistä sijaintiasi. Kun se on löydetty, näytössä näkyy magneettiseen pohjoiseen osoittava nuoli, sijaintisi sekä mahdolliset lähellä olevat POI-kohteet ja reittipisteet.



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

3. Avaa kompassinäkymä kiertämällä kruunupainiketta.



4. Painamalla kruunupainiketta voit avata karttanäkymän, jossa voit lähentää ja loitontaa kiertämällä kruunupainiketta.



5. Painamalla yläpainiketta voit avata navigointiasetusten luettelon, jolloin pääset esimerkiksi tarkistamaan nykyisen sijaintisi koordinaatit tai valitsemaan navigoitavan reitin.



6. Poistu Navigointi -widgetistä painamalla alapainiketta.

### 5.1. Reitit

Suunto Run -kellossa voit navigoida reittejä. Suunnittele reitti Suunto-sovelluksessa ja siirrä se kelloosi seuraavan synkronoinnin yhteydessä.


Reitin navigointi:

1. Pyyhkäise kellotaulussa ylöspäin tai käännä kruunupainiketta, jolloin voit siirtyä **Navigointi** -widgetiin Kaikki sovellukset -valikossa tai valittujen widgetien luettelossa.
2. Paina karttanäytössä yläpainiketta.
3. Valitse **Navigointitavoite** -vaihtoehto painamalla kruunupainiketta.
4. Vieritä kohtaan **Reitit** ja avaa reittiluettelosi painamalla kruunupainiketta.
5. Vieritä navigoitavan reitin kohdalle ja paina kruunupainiketta.



6. Näytä reitin tiedot vierittämällä alaspäin.
7. Aloita navigointi painamalla yläpainiketta.



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

8. Jos haluat lopettaa navigoinnin, avaa navigointivaihtoehdot painamalla yläpainiketta ja valitse **Lopeta navigointi** -vaihtoehto. Vahvista navigoinnin lopettaminen painamalla yläpainiketta.



Kun olet reitin navigointinäytössä, käytettävissä ovat seuraavat vaihtoehdot:

- siirry korkeusnäkömään kiertämällä kruunupainiketta
- painamalla kruunupainiketta voit avata karttanäkymän, jossa voit lähentää ja loitontaa kiertämällä kruunupainiketta
- avaa navigointivaihtoehdot painamalla yläpainiketta (voit esimerkiksi tarkistaa reitin tiedot, valita toisen navigoitavan reitin, tallentaa POI-kohteita ja ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä murupolkunäkymän ja POI-näytön).

## Navigointiopastus

Kun navigoit reittiä, kello auttaa sinua pysymään oikealla polulla antamalla lisätietoa näytön alaosassa olevassa navigointiopastus-kentässä ja näyttämällä ilmoituksia reitillä edetessäsi.

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

Opastuskenttä näyttää matkan seuraavaan reittipisteeseen (jos reitilläsi ei ole reittipisteitä, se näyttää matkan reitin loppuun). Kun lähestyt reittipistettä tai POI-kohdetta, näyttöön tulee ponnahdusikkuna, jossa on tietoja matkasta 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 äänihälytyksen ja tietoja kääntymissuunnasta.

**HUOMAUTUS:** Kaikki GPS-urheilutilat sisältävät myös reittivalinnan. Katso kohta 4.2. Navigoiminen harjoituksen aikana.

## 5.2. 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.

### 5.2.1. 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 käännä kruunupainiketta ja valitse **Navigointi**.
2. Paina karttanäytössä yläpainiketta.
3. Valitse **Oma sijainti** ja paina kruunupainiketta.
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 käännä kruunupainiketta ja valitse **Navigointi**.
2. Paina karttanäytössä yläpainiketta.
3. Valitse **Navigointitavoite**.
4. Vieritä kohtaan **POIt** ja paina kruunupainiketta.
5. Vieritä kellosta poistettavan POI-kohteen kohdalle ja paina kruunupainiketta.
6. 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.

### 5.2.2. 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 kellotaulussa ylöspäin tai käännä kruunupainiketta, jolloin voit siirtyä **Navigointi**-widgetiin Kaikki sovellukset -valikossa tai valittujen widgetien luettelossa.
2. Paina karttanäytössä yläpainiketta.
3. Valitse **Navigointitavoite** -vaihtoehto painamalla kruunupainiketta.
4. Vieritä kohtaan **POIt** ja avaa POI-luettelosi painamalla kruunupainiketta.
5. Vieritä sen POI-kohteen kohdalle, johon haluat navigoida, ja paina kruunupainiketta.
6. Paina yläpainiketta tai napauta **Navigoi**.
7. Jos haluat lopettaa navigoinnin, avaa navigointivaihtoehdot painamalla yläpainiketta ja valitse **Lopeta navigointi** -vaihtoehto. Lopeta navigointi painamalla yläpainiketta.



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

POI-navigoinnissa on kaksi näkymää:

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



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








































Vaihda näkymää kiertämällä kruunupainiketta.



















Karttanäkymässä muut lähellä olevat POI-kohteet näkyvät harmaina. Painamalla kruunupainiketta voit vaihtaa karttanäkymään, jossa voit säätää lähennys- ja loitonnustasoja kiertämällä kruunupainiketta.

### 5.2.3. POI-tyypit

Suunto Run -kello käyttää seuraavia POI-tyyppejä:

	Alku
	Loppu
	Auto
<b>P</b>	Pysäköinti
	Koti
	Rakennus
	Hotelli
	Hostelli
	Majoitus
	Makuupaikka
	Leiri
	Leirialue
	Nuotio
	Apuasema
<b>+</b>	Ensiapu
	Vesipiste
	Info

	Ravintola
	Ruoka
	Kahvila
	Luola
	Vuori
	Huippu
	Kivi
	Kallio
	Lumivyöry
	Laakso
	Kukkula
	Tie
	Polku
	Joki
	Vesi
	Vesiputous
	Rannikko
	Järvi
	Rakkolevä metsä
	Merensuojelualue
	Koralliriutta
	Isoja kaloja
	Merinisäkkäitä
	Hylky

	Kalapaikka
	Ranta
	Metsä
	Niitty
	Rannikko
	Passipaikka
	Laukaus
	Kelomispuu
	Hajumerkki
	Suurriista
	Pienriista
	Lintu
	Jälki
	Risteys
	Vaara
	Geokätkö
	Nähtävyys
	Jälkikamera

### 5.3. Suuntimanavigointi

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



Suuntimanavigoinnin käyttäminen muulloin kuin harjoittellessa:

1. Vieritä kohtaan **Navigointi** pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös tai kiertämällä kruunupainiketta.
2. Avaa navigointiasetukset painamalla yläpainiketta.
3. Valitse **Navigointitavoite**.
4. Kalibroi kompassi tarvittaessa näytön ohjeiden mukaan.
5. Osoita näytön sininen nuoli kohdesijaintiin päin ja paina keskipainiketta.
6. Seuraa sinistä nuolta sijaintiin.
7. Lopeta navigointi painamalla yläpainiketta ja valitsemalla **Lopeta navigointi**.

## 5.4. Korkeusnavigointi

Jos navigoit reittiä, jolle on määritetty korkeustietoja, voit navigoida myös nousujen ja laskujen perusteella korkeusprofiilinäytössä. Navigoinnin ollessa käytössä voit siirtyä korkeusprofiilin näyttöön kiertämällä kruunupainiketta.

Korkeusprofiilinäkymässä näet seuraavat tiedot:

- ylhäällä: nykyinen korkeus
- keskellä: korkeusprofiili, jossa näkyy nykyinen sijaintisi
- alhaalla: kuljettu nousu/lasku



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.

## 6. Widgetit

Widget-pienoisohjelmat antavat hyödyllistä tietoa aktiivisuudestasi ja harjoittelustasi. Mukauttamalla widget-luetteloita saat näkyviin yhdellä silmäyksellä itsellesi tärkeimmät tiedot, kuten sykkeen, päivittäisen askelmäärän tai nykyisen korkeuden. Niitä voi käyttää kellotaulusta pyyhkäisemällä ylös tai kiertämällä kruunupainiketta.




Voit ottaa widgetit käyttöön tai poistaa ne käytöstä valitsemalla **Ohjauspaneeli** kohdassa **Mukauta » Muokkaa widgetejä**. Valitse haluamasi widgetit napauttamalla widgetin nimen vieressä olevia + - ja - -merkkejä tai painamalla kruunupainiketta.

Voit lisätä luetteloon enintään kuusi widgetiä.



Voit myös valita, mitä widgetejä haluat käyttää kellossa ja missä järjestyksessä, ottamalla niitä käyttöön tai poistamalla niitä käytöstä sekä lajittelemalla niitä Suunto-sovelluksessa.

 **VINKKI:** Jos sovellusta ei ole vielä lisätty widgetien luetteloon, se näkyy **Kaikki sovellukset** -valikossa.

### 6.1. Ohjauspaneeli

Widget-luettelon yläosassa olevasta ohjauspaneelistä näet useita tietoja ja kelloasetuksia, kuten akun varaustason ja ilmoitukset sekä pääset asetusvalikkoon.



Pyyhkäise kellotaulussa ylöspäin tai käännä kruunupainiketta, jolloin pääset kohtaan **Ohjauspaneeli**.

Ohjauspaneeli on aina widget-luettelon yläosassa. Sitä ei voi poistaa eikä siirtää luettelossa alemmas.


### 6.2. Harjoitusmäärä

**Harjoitusmäärä** -widget on **Kaikki sovellukset** -valikossa, ja voit lisätä sen valittujen widgetien luetteloon.

**Harjoitusmäärä** -widgetissä on tiedot harjoittelun kuormituksesta ja kuluvan viikon harjoituskertojen kokonaiskestot. Voit verrata nykyistä harjoitteluasi viimeisten kuuden viikon harjoitusmäärään. Näin voit ylläpitää kuntoasi ja vähentää loukkaantumiseriskiä.



Harjoituskuormitus lasketaan harjoittelun keston ja tehon perusteella. Harjoitusrasitusluku (TSS) ilmaisee, kuinka paljon kehosi rasittuu harjoittelun aikana.

 **VINKKI:** Lisätietoja Suunnon harjoituskuormituksen analysointiperiaatteista on osoitteessa [www.suunto.com](http://www.suunto.com) tai Suunto-sovelluksessa.

Saat lisää harjoittelutietoja vierittämällä alaspäin widgetissä. Voit tarkistaa sykealueet ja kuluvan viikon aikana useimmin käytetyt urheilutilat, säätää tavoitteita ja tarkastella edellisen viikon harjoitusmäärää.

## 6.3. Edistyminen

**Kehittyminen** -widget on **Kaikki sovellukset** -valikossa, ja voit lisätä sen valittujen widgetien luetteloon.

Edistyminen-widget antaa tietoa, jonka avulla voit lisätä harjoituskuormitustasi pitemmällä aikavälillä esimerkiksi harjoittelun tiheyden, keston tai intensiteetin suhteen.





Jokaiselle harjoituskerralle määritetään (keston ja intensiteetin perusteella) harjoitusrasitusluku (TSS). Tämän arvon perusteella lasketaan harjoituskuormitus sekä lyhyen että pitkän aikavälin keskiarvoille. Tämän TSS-arvon pohjalta kello voi laskea kuntotasosi ( $VO_2\max$ -arvona) ja CTL:n (pitkäaikaisen harjoituskuormituksen) sekä arvioida anaerobisen kynnysesä ja ennustaa juoksuvahtisi eri pituisilla matkoilla.

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  $VO_2\max$ -arvosi on, sitä parempi on hapenottokykysi.

Kuntotasoarvosi perustuu sykevaihdelun tarkkailuun tallennettujen juoksu- ja kävelylenkkien aikana. Saat kuntotasoarvion tallentamalla vähintään 15 minuuttia kestävä juoksun, kun Suunto Run on ranteessa.

Widget näyttää myös arvioidun kuntoikäsi. Kuntoikä on mitta-arvo, joka tulkitsee, miten hapenottokykysi suhteutuu ikään.

 **HUOMAUTUS:**  $VO_2\max$ -arvon parantuminen on erittäin yksilöllistä ja se riippuu eri tekijöistä, kuten iästä, sukupuolesta, perimästä ja harjoittelustaustasta. Jos olet jo ennestään hyvässä kunnossa, kuntotason kohottaminen käy hitaasti. Jos olet vasta aloittanut säännöllisen harjoittelun, kuntosi saattaa kohentua nopeasti.

 **VINKKI:** Lisätietoja Suunnon harjoituskuormituksen analysointiperiaatteista on osoitteessa [www.suunto.com](http://www.suunto.com) tai Suunto-sovelluksessa.

## 6.4. Palautuminen

**Palautuminen** -widget on **Kaikki sovellukset** -valikossa, ja voit lisätä sen valittujen widgetien luetteloon.

Palautumistietosi kertovat paljon kehosi energiatasoista, joilla on suora yhteys siihen, miten hyvin siedät stressiä ja selviät päivän haasteista.

Stressi ja fyysinen aktiivisuus kuluttavat voimavarojasi, kun taas lepo ja palautuminen lisäävät niitä. Hyvä uni on olennaista, jotta kehollamme olisi käytössään kaikki tarvittavat voimavarat.

Kellon Palautuminen-widgetissä näkyy prosenttiarvo, joka osoittaa, miten hyvin kehosi on palautunut edellisen harjoituksen, sairauden tai stressaavan jakson jälkeen. Arvon alapuolella oleva värillinen asteikko osoittaa myös kehosi nykyisen tilan. Katso lisätietoja kiertämällä kruunupainiketta tai pyyhkäisemällä ylös.



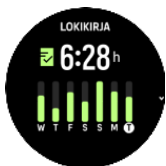
Kun palautumistasosi on korkealla, tunnet todennäköisesti olosi virkeäksi ja energiseksi. Jos voimavarasi ovat hyvällä tasolla käydessäsi juoksulenkillä, juoksu sujuu todennäköisesti hienosti, koska kehollasi on riittävästi energiaa mukautumiseen ja sitä kautta kuntotason parantamiseen. Jos palautumistaso on alhainen, on suositeltavaa levätä riittävästi ennen seuraavaa raskasta harjoitusta.

Palautumistiedot lasketaan kolmen päätekijän perusteella:

- viimeisten seitsemän päivän sykevaihtelun (HRV) keskiarvo
- seuratut unitiedot viimeisten seitsemän päivän ajalta
- harjoitusrasituksen tasapaino (TSB).

## 6.5. Lokikirja

Kellon lokikirjasta näet yleisnäkymän harjoitteluaktiivisuudestasi.



Lokikirjassa on yhteenveto kuluvasta harjoitteluviikostasi. Yhteenveto sisältää kokonaiskeston ja yleiskuvauksen päivistä, joina olet harjoitellut.

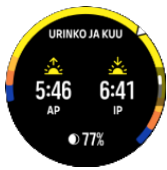
Pyyhkäisemällä ylös saat tietoa siitä, mitä harjoituksia olet tehnyt ja milloin. Kun valitset jonkin harjoituksesta painamalla kruunupainiketta, saat siitä tarkempia lisätietoja ja voit myös poistaa sen lokikirjasta.

## 6.6. Aurinko ja kuu

**Aurinko ja kuu** -widget on **Kaikki sovellukset** -valikossa, ja voit lisätä sen valittujen widgetien luetteloon.

Widgetisi kertoo ajan seuraavaan auringonlaskuun tai -nouluun sen mukaan, kumpi niistä on seuraavana.

Valitsemalla widgetin saat lisätietoja, kuten auringon nousu- ja laskuajan sekä nykyisen kuunvaiheen.



## 6.7. Kompassi

Suunto Run sisältää gyroavusteisen kompassin, jonka avulla voit määrittää asemasi magneettisen pohjoisen suhteen. Kompassi korjaa kallistuksen ja tuottaa tarkan suuntalukeman silloinkin, kun se ei ole vaakasuorassa asennossa.

**Kompassi** -widget on **Kaikki sovellukset** -valikossa, ja voit lisätä sen valittujen widgettien luetteloon.

Kompassi-widgetissä on seuraavat tiedot:

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



Kompassi-widgetissä voit avata kompassiasetukset pyyhkäisemällä näytön alaosaan ylöspäin. Käytettävissä ovat seuraavat asetukset:


- **Kalibroi kompassi**
- **Eranto**
- **Kompassin yksikkö**

Poistu kompassi-widgetistä painamalla alapainiketta.

## Kompassin kalibroiminen

Jos kompassia ei ole kalibroitu, sinua kehoitetaan kalibroimaan se, kun siirryt kompassi-widgetiin. Voit kalibroida kompassin myös valittuasi **Kalibroi kompassi** -vaihtoehdon kompassin asetuksista.



 **HUOMAUTUS:** Kompassi kalibroitu käytön aikana, mutta jos kello on ollut voimakkaan magneettikentän lähellä tai saanut kovan iskun, kompassi saattaa näyttää väärää suuntaa. Ratkaise ongelma tekemällä uusi kalibrointi.

## 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](http://www.magnetic-declination.com).

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

Voit määrittää erannon arvon, kun olet valinnut vaihtoehdon **Eranto** kompassiasetuksissa.

## Kompassin yksikkö

Voit määrittää kompassin yksiköiksi asteet tai piirut. Voit muuttaa kompassiyksikköä valitsemalla **Kompassin yksikkö** -vaihtoehdon kompassiasetuksista.

Kompassiasetukset ovat käytettävissä myös kellon asetuksissa kohdassa **Ulkoilu » Navigointi**.

## 6.8. Korkeus ja ilmanpaine

Suunto Run mittaa jatkuvasti absoluuttista ilmanpainetta sisäänrakennetun paineanturin avulla. Tämän mittauksen ja korkeusvertailuarvojen perusteella laite laskee korkeuden tai ilmanpaineen. Tiedot näkyvät **Korkeus ja ilmanpaine** -widgetissä.

**Korkeus ja ilmanpaine** -widget on **Kaikki sovellukset** -valikossa, ja voit lisätä sen valittujen widgetien luetteloon.

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

Widgetissä on kolme näkymää, joihin voi siirtyä pyyhkäisemällä ylöspäin tai kiertämällä kruunupainiketta. Ensimmäisessä näkymässä on nykyinen korkeus.



Näet ilmanpaineen ja barometritrendikaavion pyyhkäisemällä ylöspäin.



Näytä lämpötila pyyhkäisemällä uudelleen ylöspäin.

**HUOMAUTUS:** Kun käytät kelloa ranteessa, anturi on hyvin lähellä kehoasi, ja ruumiinlämpö saattaa vaikuttaa lämpötilalukemiin. Varmista, että lämpötilalukemat ovat oikein kiinnittämällä kello reppuun tai varusteisiin ja seuraamalla sykettä sykevyöllä.

Varmista, että korkeuden vertailuarvo on asetettu oikein. Kun olet widgetissä, vieritä alaspäin, jotta voit määrittää korkeuden manuaalisesti tai säätää sitä automaattisesti. Nykyisen sijaintisi korkeus löytyy useimmista topografisista kartoista tai suurimmista verkkokarttapalveluista, kuten Google Mapsista.

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

## Automaattinen korkeus- ja ilmanpaineprofiili

Sekä sään että korkeuden muutokset aiheuttavat muutoksia ilmanpaineeseen. Tämän huomioimiseksi Suunto Run 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.

## 6.9. Askeleet ja kalorit

**Askeleet ja kalorit** -widget on **Kaikki sovellukset** -valikossa, ja voit lisätä sen valittujen widgetien luetteloon.

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

Widgetin ylempi arvo näyttää askelten kokonaismäärän tietyn päivän aikana, ja alempi arvo on nykyiseen kellonaikaan asti kyseisenä päivänä kuluttamasi arvioitu aktiivikalorien määrä.



Widgetin värilliset palkit 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 päivästä pyyhkäisemällä widgetistä ylöspäin.

Perusaineenvaihdunta (Basal Metabolic Rate, 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.

## Aktiivisuustavoitteet

Voit säätää päivittäisiä tavoitteitasi sekä askel- että kalorimäärän suhteen. Vieritä widgetiä alaspäin, kun haluat asettaa päivittäiset askel- ja kaloritavoitteet ja ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä tavoitteeseen liittyvät ilmoitukset.



Askeltavoitetta asettaessasi määrität kokonaisaskelmäärän koko päivälle.

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

Asettaessasi kaloritavoitetta määrität, kuinka paljon kaloreja haluat kuluttaa BMR-arvon lisäksi. Nämä ovat ns. aktiivikaloreita.

Voit määrittää askel- ja kaloritavoitteesi myös kellon asetuksissa kohdassa **Aktiivisuus ja harjoittelu**.

## 6.10. Syke

**Syke** -widget on **Kaikki sovellukset** -valikossa, ja voit lisätä sen valittujen widgettien luetteloon.

Syke-widget näyttää pikakatsauksen ja 24 tunnin kaavion sykkeestäsi. Kuvaajan perustana on keskisykkeesi 5 minuutin aikajaksoilta.



Viimeisten 24 tunnin aikana mitattu sykealue näkyy kaavion alapuolella.

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



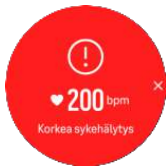
Jos tallennat harjoituksen, päivittäissykearvoissa näkyvät harjoittelun aiheuttama korkeampi syke ja kalorien kulutus.

Päivittäissyketoiminto on otettava käyttöön, jotta voit tarkastella päivittäissykearvoja syke-widgetissä. Voit ottaa toiminnon käyttöön tai poistaa sen käytöstä siirryttyäsi Syke -widgetiin ja selattuasi alaspäin asetuksiin.

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



Jos haluat ilmoituksen, kun sykkeesi on liian korkea, voit määrittää korkean sykkeen hälytyksen Syke-widgetissä. Vieritä alaspäin asetuksiin ja ota **Korkea sykehälytys** käyttöön. Seuraavassa näytössä voit määrittää bpm-arvon. Kun syke on asetetulla tasolla tai sen yläpuolella 5 sekunnin ajan, kello antaa merkkiään. Asiasta varoittaa myös punainen näyttö, jossa näkyvät nykyiset syketietosi. Vahvasta hälytys painamalla kruunupainiketta.



 **HUOMAUTUS:** Mittaustulokset on tarkoitettu vain viitteeksi, eikä niitä tule käyttää lääketieteellisen diagnoosin pohjana.

## 6.11. Happisaturaatio

Voit mitata happisaturaatiosasi Suunto Run -kellolla.

**Happisaturaatio** -widget on **Kaikki sovellukset** -valikossa, ja voit lisätä sen valittujen widgetien luetteloon.


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

Veren normaali happisaturaatiosasi merenpinnan tasolla on 96–99 %. Korkeammassa paikossa terveelliset arvot voivat olla hieman alempia. Onnistunut sopeutuminen korkeuteen saa arvosi jälleen nousemaan.

Happisaturaatiosasi mittaaminen Happisaturaatio -widgetistä:

1. Valitse **MITTAA NYT**.
2. Pidä kätesi paikallaan, kun kello mittaa arvoa.
3. Jos mittaus epäonnistuu, noudata kellossa näkyviä ohjeita.
4. Kun mittaus on valmis, näet happisaturaatioarvosasi näytössä.

Voit mitata happisaturaatiosasi myös unen aikana, katso kohta 6.12. *Uni*.

 **VAROITUS:** Suunto Run ei ole lääkinällinen laite eikä Suunto Run -kellon ilmoittama happisaturaatiosasi ole tarkoitettu sairauksien diagnosointiin tai seurantaan.

## 6.12. Uni

**Uni** -widget on **Kaikki sovellukset** -valikossa, ja voit lisätä sen valittujen widgetien luetteloon.

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

Kun nukut kello ranteessa, Suunto Run seuraa untasi kiihtyvyyssmittarin tietojen perusteella.

Voit seurata unta ottamalla unen seurannan käyttöön kellossa.

1. Vieritä kellotaulussa alaspäin ja valitse **Uni**-widget.
2. Vieritä alas asetuksiin ja siirry **Uni**-valikkoon painamalla kruunupainiketta.
3. Vieritä alas ja ota **Unen seuranta** käyttöön.

Voit valita, mitataanko Happisaturaatio ja HRV-seuranta nukkuessasi.


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

## Unitrendit

Voit seurata unitrendejäsi uni-widgetillä. Uni-widgetin ensimmäisessä näytössä on viimeisin unijakso ja kaavio seitsemältä viimeiseltä päivältä.




Jos vierität uni-widgetissä alaspäin, näet yhteenvedon unesta edelliseltä yöltä. Yhteenvedoon sisältyy esimerkiksi unen kokonaiskesto sekä arvioitu hereilläoloaika (liikkuminen) ja syvän unen aika (ei liikkumista).

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

Uni-widgetissä voi määrittää useita uneen liittyviä asetuksia:

## Tavoiteuniaika

Voit määrittää ihanteellisen unen keston. Jos määrität tavoitteen, uniyhteenvedossa näytetään, miten paljon enemmän tai vähemmän nukuit määritettyyn tavoitteeseen nähden.

 **VINKKI:** *Jos määrität unitavoitteen jo kellon alkumäärittämisen aikana, tallennettu tavoite näkyy unitavoitteen alapuolella.*

## Happisaturaation ja sykevälivaihtelun (HRV) mittaus unen aikana

Jos jätät kellon ranteeseen yön ajaksi, saat lisäksi palautetta unenaikaisesta happisaturaatiosostasi ja HRV-arvostasi. Voit mitata nämä tiedot ottamalla happisaturaatio- ja HRV-seurannan asetukset käyttöön seuranta-asetuksissa.

## Unisuunnitelma

Määritä unisuunnitelma vierittämällä alaspäin. Aseta aika, jolloin aiot mennä nukkumaan ja herätä.



Ota Herätys käyttöön, jos haluat kellon herättävän sinut värinäähälytyksellä ja hälytysäänellä.


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

## 6.13. Sää

Sää-widget antaa tietoa tämänhetkisestä säästä. Se näyttää tämänhetkisen lämpötilan, tuulen nopeuden ja suunnan sekä tämänhetkisen säätyypin sekä tekstinä että kuvakkeena. Säätyyppejä ovat esimerkiksi aurinkoinen, pilvinen ja sateinen.



Pyyhkäisemällä ylös tai kääntämällä kruunupainiketta näet yksityiskohtaisempia säätietoja, kuten kosteuden, ilmanlaadun ja ennusteet.

 **VINKKI:** Muista yhdistää kellosi Suunto-sovelluksen kanssa, jotta saat tarkimmat säätiedot.


## 6.14. Herätyskello

Kellossasi on herätyskello, joka voi soida kerran tai toistuvasti tiettyinä päivinä. Se on **Kaikki sovellukset** -valikossa, ja voit lisätä sen valittujen widgetien luetteloon.

Jos olet tallentanut unisuunnitelman **Uni**-valikkoon, voit asettaa nopeasti herätyksen kohdassa **Herätys**, joka on kohdassa **Herätyskello**. Tässä valikossa voit ottaa hälytyksen käyttöön tai poistaa sen käytöstä, muokata kuinka usein haluat sen soivan ja muuttaa unisuunnitelmaasi.

Voit määrittää unisuunnitelman herätyksen lisäksi muitakin hälytyksiä:

1. Avaa **Herätyskello** widget-luettelossa tai **Kaikki sovellukset** -valikossa pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin tai kiertämällä kruunupainiketta.
2. Siirry kohtaan **Herätyskello**.
3. Vieritä alaspäin ja valitse **Uusi herätys**.

 **HUOMAUTUS:** Vanhemmat hälytykset voi poistaa tai niitä voi muokata, kun ne ovat valittuna kohdassa **Uusi herätys**.

4. Aseta tunnit ja minuutit.



5. Valitse, kuinka usein haluat hälytyksen soivan. Vaihtoehdot ovat seuraavat:

**Kerran:** herätyskello soi kerran määritettynä aikana seuraavien 24 tunnin kuluessa.

**Joka päivä:** herätyskello soi samaan aikaan joka viikonpäivä.

**Arkipäivisin:** herätyskello soi aina samaan aikaan maanantaista perjantaihin.



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



Jos annat herätyksen soida, se sammuu yhden minuutin jälkeen.

## 6.15. Ajastin

Kellossasi on sekuntikello ja aikalaskuri ajanottoa varten. Ajastin on **Kaikki sovellukset** -valikossa, ja voit lisätä sen valittujen widgetien luetteloon.

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

Pyyhkäisemällä ylöspäin voit avata **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.



Poistu ajastimesta painamalla alapainiketta.

## Aikalaskuri

Avaa pikavalintavalikko ajastin-widgetissä pyyhkäisemällä ylöspäin. Voit valita esiasetetun aikalaskurijan tai luoda oman.



Pysäytä ja nollaa tarvittaessa ylä- ja alapainikkeilla.


Poistu aikalaskurista painamalla alapainiketta.

## 6.16. Mediasoitin

**Mediasoitin** -widget on **Kaikki sovellukset** -valikossa, ja voit lisätä sen valittujen widgetien luetteloon.

Kellon mediasoittimessa on kaksi tilaa: **Bluetooth-tila** ja **Offline-tila**. Bluetooth-musiikkitilassa voit hallita musiikkia, podcasteja ja muita puhelimesta toistettavia mediatiedostoja. Offline-tilassa voit toistaa kelloon tallennettua musiikkia.

### Bluetooth-tila

 **HUOMAUTUS:** Kello on yhdistettävä puhelimeen pariliitoksella, ennen kuin voit käyttää Bluetooth-tilaa.



Voit käyttää puhelimella toistettavaa mediaa napauttamalla mediasoitin-widgetissä toiston, seuraavan kappaleen tai edellisen kappaleen painikkeita.

Pyyhkäise ylös tai käännä kruunupainiketta, niin pääset mediaohjainten asetuksiin. Vaihda offline-tilaan valitsemalla **Mediatila**.

Poistu mediaohjain-widgetistä painamalla alapainiketta.

### Offline-tila




Offline-musiikkitilassa toistetaan kelloon tallennettua äänisisältöä. Voit käyttää mediasoittimen offline-tilaa, jos Bluetooth-kuulokkeet on liitetty kelloon. Lisätietoja pariliitoksesta on kohdassa *3.2.2. Yhdistä laitteita*.

Kelloon on tallennettu oletusarvoisesti yksi esimerkkikappale. Voit siirtää musiikkia kelloon liittämällä sen tietokoneeseen tai yhteensopivaan matkapuhelimeen laitteen mukana toimitetulla USB-C-latauskaapelilla. Avaa kellon musiikkikansio tietokoneella tai matkapuhelimella ja kopioi äänitiedostot sinne. Kello tukee seuraavia tiedostomuotoja: MP3, FLAC, WAV ja AAC.

Aloita offline-musiikin kuuntelu ottamalla käyttöön kellon kanssa yhdistetyt kuulokkeet ja valitsemalla mediasoittimen widgetissä offline-tila kohdassa **Mediatila**. Ohjaa mediaa napauttamalla toiston, seuraavan kappaleen tai edellisen kappaleen painikkeita.

Pyyhkäisemällä ylös tai kiertämällä kruunupainiketta saat näkyviin lisää vaihtoehtoja, kuten äänenvoimakkuuden säädön, uudelleentoisto- ja satunnaistoistotilan ja kirjaston yleiskatsauksen. Vaihda Bluetooth-tilaan valitsemalla **Mediatila**.


Poistu mediasoitin-widgetistä painamalla alapainiketta.

 **VINKKI:** *Järjestä kelloon tallennettuja äänitiedostoja ja luo mukautettuja soittolistoja Suunto-sovelluksessa.*

## 6.17. Alipay (vain manner-Kiinassa)

**Alipay** -widget on **Kaikki sovellukset** -valikossa, ja voit lisätä sen valittujen widgetien luetteloon.

Jos yhdistät kellon matkapuhelimen Alipay-sovellukseen, voit maksaa kellon avulla offline-tilassa.

 **HUOMAUTUS:** *Alipay on saatavilla vain manner-Kiinassa.*

## 7. Kaikki sovellukset

**Kaikki sovellukset** -valikko sisältää kaikki sovellukset ja kellotoiminnot. Voit käyttää siitä myös kellon asetuksia.

Avaa Kaikki sovellukset -valikko pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin tai kiertämällä kruunupainiketta. Kun olet siirtynyt valikkoon, vieritä alaspäin, niin näet Harjoittelu-, Ulkoilu- ja Yleiset-kategorioiden tilatut sovellukset.

### 7.1. Taskulamppu

Suunto Run -kellossa on taskulampputoiminto, jossa on kolme valaistustilaa.

Sytytä taskulamppu pyyhkäisemällä kellotaulussa ylöspäin tai vierittämällä alaspäin kruunupainikkeella ja valitsemalla **Ohjauspaneeli** tai **Kaikki sovellukset**. Vieritä kohtaan **Taskulamppu** ja sytytä taskulamppu napauttamalla sitä tai painamalla kruunupainiketta.

Taskulamppussa on seuraavat valaistustilat:

- erittäin kirkas valkoinen taustavalo, joka palaa jatkuvasti
- välkyntätila
- kirkas punainen taustavalo, joka palaa jatkuvasti.

Voit vaihtaa valaistustilaa kiertämällä kruunupainiketta tai pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin. Taskulamppu sammutetaan painamalla alapainiketta tai pyyhkäisemällä oikealle.

### 7.2. Etsi puhelimeni

Etsi puhelimeni -toiminnolla voit etsiä puhelintasi, jos olet unohtanut, mihin sen jätit. Suunto Run voi soittaa puhelimeesi, jos ne on yhdistetty toisiinsa. Suunto Run muodostaa yhteyden puhelimeesi Bluetoothin kautta. Siksi puhelimen on oltava Bluetooth-kantaman sisällä, jotta kello voi soittaa siihen.

Voit aktivoida Etsi puhelimeni -toiminnon seuraavasti:

1. Avaa **Ohjauspaneeli** tai **Kaikki sovellukset** pyyhkäisemällä kellotaulussa ylöspäin.
2. Vieritä alaspäin kohtaan **Etsi puhelimeni**.
3. Aloita puhelimeen soittaminen napauttamalla toiminnon nimeä tai painamalla kruunupainiketta.
4. Lopeta soittaminen painamalla alapainiketta.

### 7.3. Hengitä

Jos olet hermostunut tai stressaantunut, Suunto Run -kellosi **Hengitä** -sovellus voi auttaa rentouttamaan kehosi ja mielesi. **Hengitä**-sovellus on **Kaikki sovellukset** -valikossa.

Aloita ohjattu hengitysharjoitus käynnistämällä sovellus. Seuraa animaatioita ja hengitä sisään ja ulos. Värinä auttaa myös pysymään rytmissä.

Määritä hengitysharjoituksen kesto vierittämällä alaspäin.

## 8. Huolto ja tuki

### 8.1. 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.

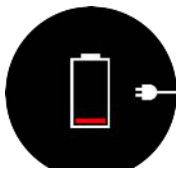
Käytä vain Suunto-lisävarusteita – takuu ei kata muiden kuin alkuperäislisävarusteiden käytöstä aiheutuvia vahinkoja.

### 8.2. 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).

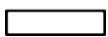
Akun varaustason ollessa alle 20 % ja myöhemmin 5 %, kellon näytöllä näkyy alhaisen varaustason kuvake. Jos akun varaus laskee erittäin alhaiselle tasolle, kello siirtyy alhaisen varaustason tilaan ja näytölle ilmestyy latauskuvake.



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

### 8.3. Laitteen hävittäminen

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



## 9. Referenssi

### 9.1. Vaatimustenmukaisuus

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

### 9.2. CE

Suunto Oy vakuuttaa täten, että OW234-radiolaitetyyppi on direktiivin 2014/53/EU säännösten mukainen. EU-vaatimustenmukaisuusvakuutuksen koko teksti on luettavissa seuraavassa osoitteessa: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).







# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

**Manufacturer:**

Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd  
Room 108, No. 5, Longxi Road, Nancheng Street,  
Dongguan City, Guangdong Province



© Suunto Oy 07/2025

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