

SUUNTO 9

MANUAL DE UTILIZARE

2018-07-12

1. SIGURANȚA	5
2. Primii pași.	7
2.1. SuuntoLink.	7
2.2. Aplicația Suunto.	7
2.3. Ecranul tactil și butoanele.	8
2.4. Senzor optic pentru ritmul cardiac	8
2.5. Simboluri.	9
2.6. Reglarea setărilor.	11
3. Caracteristici.	13
3.1. Monitorizarea activității.	13
3.1.1. RC Instantaneu.	14
3.1.2. RC Zilnic.	14
3.2. Mod avion.	15
3.3. Altimetru.	15
3.4. Autopauză.	16
3.5. Iluminare de fundal.	16
3.6. Gestionarea alimentării bateriei.	17
3.7. Conectivitate Bluetooth.	18
3.8. Butoane și blocarea ecranului.	18
3.9. Senzor de piept pentru ritmul cardiac.	18
3.10. Busolă.	19
3.10.1. Calibrarea busolei.	19
3.10.2. Setarea declinației.	19
3.11. Informații privind dispozitivul.	20
3.12. Tema ecranului.	20
3.13. Modul Nu deranjați.	20
3.14. Senzația.	21
3.15. Revenire la punctul inițial.	21
3.16. FusedAlti.	22
3.17. FusedSpeed.	22
3.18. FusedTrack.	23
3.19. Zonele de intensitate.	23
3.19.1. Zonele de ritm cardiac.	24
3.19.2. Zonele de ritm.	26
3.20. Antrenamentul pe intervale.	27
3.21. Limba și unitățile de măsură.	28
3.22. Jurnalul.	28
3.23. Fazele lunii.	29
3.24. Notificări.	29
3.25. Date privind condițiile de mediu.	29

3.26.	Ascierea POD-lor și a senzorilor	31
3.26.1.	Calibrarea POD-ului de bicicletă.....	31
3.26.2.	Calibrarea POD-ului de picior	32
3.26.3.	Calibrarea POD-ului puterii/alimentării	32
3.27.	Puncte de interes.....	32
3.27.1.	Adăugarea și ștergerea punctelor de interes.....	32
3.27.2.	Navigarea la un POI.....	33
3.27.3.	Tipuri de POI.....	34
3.28.	Formate de poziție	35
3.29.	Economisirea energiei.....	36
3.30.	Înregistrarea unui exercițiu..	36
3.30.1.	Utilizarea țintelor/obiectivelor în timpul exercitării..	38
3.30.2.	Navigarea în timpul exercițiului.	39
3.31.	Recuperarea.....	39
3.32.	Rutele/traseele.....	40
3.32.1.	Navigarea în altitudine	41
3.33.	Monitorizarea somnului.....	41
3.34.	Modurile sportive.	43
3.34.1.	Înotul.....	43
3.35.	Alarma de furtună.	43
3.36.	Alarmer de răsărit și de apus	44
3.37.	Cronometre.....	44
3.38.	Ora și data.....	45
3.38.1.	Alarma.....	46
3.39.	Tonuri și vibrații.	46
3.40.	Date privind antrenamentul	47
3.41.	Modurile de afișare a orei.	47
4.	Întreținere și asistență.	49
4.1.	Instrucțiuni de manipulare.	49
4.2.	Bateria.....	49
4.3.	Eliminarea	49
5.	Referință.....	50
5.1.	Specificații tehnice	50
5.2.	Conformitatea.....	51
5.2.1.	CE.	51
5.2.2.	Conformitatea FCC.	51
5.2.3.	IC.	51
5.2.4.	NOM-121-SCT1-2009.	52
5.2.5.	NCC.....	52
5.3.	Marca comercială.	52
5.4.	Aviz brevet.....	52

5.5. Garanție limitată internațională.....	52
5.6. Drepturile de autor.....	53

1. SIGURANȚĂ

Tipuri de măsuri de siguranță

 **AVERTISMENT:** - este folosit în legătură cu o procedură sau o situație care poate duce la vătămări grave sau la deces.

 **ATENȚIE:** - se utilizează în legătură cu o procedură sau o situație care va duce la deteriorarea produsului.

 **NOTĂ:** - este utilizată pentru a evidenția informații importante.

 **SFAT:** - este folosit pentru sfaturi suplimentare despre cum să utilizați caracteristicile și funcțiile dispozitivului.

Măsuri de siguranță

 **AVERTISMENT:** Țineți cablul USB la distanță de dispozitivele medicale, cum ar fi stimulatoarele cardiace, precum și cartelele cheie, cărțile de credit și alte elemente similare.

Conectorul dispozitivului de cablu USB include un magnet puternic care poate interfera cu funcționarea dispozitivelor medicale și a altor dispozitive electronice și a elementelor cu date stocate magnetic.

 **AVERTISMENT:** Pot apărea reacții alergice sau urtații ale pielii atunci când produsul intră în contact cu pielea chiar dacă produsele noastre sunt conforme cu standardele din industrie. În acest caz, opriți imediat utilizarea și consultați un medic.

 **AVERTISMENT:** Consultați întotdeauna medicul înainte de a începe un program de exerciții fizice.

Suprasolicitarea poate cauza vătămări corporale grave.

 **AVERTISMENT:** Numai pentru uz recreațional.

 **AVERTISMENT:** Nu vă bazați în întregime pe durata de viață a dispozitivului GPS sau a bateriei. Utilizați întotdeauna hărți și alte materiale de rezervă pentru a vă asigura siguranța..

 **ATENȚIE:** Nu aplicați niciun fel de solvent produsului, deoarece acesta poate deteriora suprafața.

 **ATENȚIE:** Nu aplicați soluții împotriva insectelor pe produs, deoarece poate deteriora suprafața.

 **ATENȚIE:** Nu aruncați produsul, ci tratați-l ca deșeuri electronice pentru a păstra mediul înconjurător.

 **ATENȚIE:** Nu loviți și nu scăpați produsul, deoarece se poate deteriora.

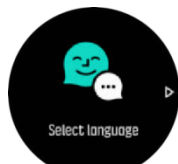


NOTĂ: La Suunto folosim senzori avansați și algoritmi pentru a genera valori care vă pot ajuta în activitățile și aventurile dvs. Ne străduim să fim cât mai exacti posibil. Cu toate acestea, nici una dintre datele pe care produsele și serviciile noastre le colectează nu este perfect fiabilă și nici măsurările pe care le generează absolut precise. Caloriile, ritmul cardiac, localizarea, detectarea mișcării, recunoașterea focală, indicatorii de stres fizic și alte măsurători s-ar putea să nu se potrivească cu lumea reală. Produsele și serviciile Suunto sunt destinate numai pentru uz recreațional și nu sunt destinate scopurilor medicale de orice fel.

2. Primii pași

Familiarizarea cu dispozitivul dvs. Suunto 9 este rapidă și simplă.

1. Mențineți butonul de sus apăsat pentru a activa ceasul.
2. Atingeți ecranul pentru a începe setarea asistată.



3. Selectați limba dvs. prin glisarea în sus sau în jos și prin atingerea limbii dorite.



4. Urmați asistentul de setare pentru a finaliza setările inițiale. Glisați în sus sau în jos pentru a selecta valorile. Atingeți ecranul sau apăsați butonul din mijloc pentru a accepta o valoare și treceți la pasul următor.

2.1. SuuntoLink

Descărcați și instalați SuuntoLink pe PC sau Mac pentru a vă actualiza software-ul.

Vă recomandăm să vă actualizați ceasul atunci când este disponibilă o nouă versiune de software. Dacă este disponibilă o actualizare, vi se notifică prin SuuntoLink, precum și prin aplicația Suunto.

Vizitați www.suunto.com/SuuntoLink pentru informații suplimentare. Pentru a actualiza software-ul:

1. Conectați ceasul la computer cu ajutorul cablului USB furnizat.
2. Porniți SuuntoLink dacă nu rulează deja.
3. Faceți clic pe butonul de actualizare din SuuntoLink.

2.2. Aplicația Suunto

Cu aplicația Suunto vă puteți îmbogăți experiența dvs. Suunto 9. Cuplați ceasul cu aplicația mobilă pentru a vă sincroniza activitățile, pentru a primi notificări pe mobil, informații și multe altele.



NOTĂ: Nu puteți asocia nimic dacă este activ modul avion. Dezactivați modul de avion înainte de a le asocia.

Pentru a asocia ceasul cu aplicația Suunto:

1. Asigurați-vă că Bluetooth-ul ceasului este activat. În meniul de setări, accesați »**Connectivity**» **Discovery** și activează, dacă nu este deja activat.
2. Descărcați și instalați aplicația Suunto pe dispozitivul dvs. mobil compatibil din iTunes App Store, Google Play, precum și din alte magazine de aplicații populare în China.
3. Porniți aplicația Suunto și porniți Bluetooth dacă nu este deja activat.
4. Atingeți pictograma de vizionare din partea stângă sus a ecranului aplicației și apoi atingeți "PAIR" pentru a asocia ceasul.

5. Verificați asocierea prin tastarea codului afișat în ceas în aplicație.



NOTĂ: Unele funcții necesită o conexiune la internet prin rețea Wi-Fi sau rețea mobilă. Este posibil să se aplice taxe de conectare pentru datele de transport

2.3. Ecranul tactil și butoanele

Suunto 9 are un ecran tactil și trei butoane pe care le puteți utiliza pentru a naviga prin afișaje și caracteristici.

Glisați și atingeți

- glisați în sus sau în jos pentru a vă deplasa în afișaje și meniuri
- glisați la dreapta și la stânga pentru înainte și înapoi prin afișaje
- glisați la stânga sau dreapta pentru a vedea detaliile și afișaje suplimentare
- atingeți pentru a selecta un element
- atingeți ecranul pentru a vizualiza informații alternative
- atingeți și mențineți apăsat pentru a deschide meniul de opțiuni din context
- atingere dublă (double-tap) pentru revenire la afișajul timpului

Butonul de sus

- apăsați pentru a vă deplasa în imagini și meniuri

Butonul din mijloc

- apăsați pentru a selecta un element
- apăsați pentru a schimba afișajul
- mențineți apăsat pentru întoarcere în meniul de setări
- mențineți apăsat pentru meniul de opțiuni din context

Butonul de jos

- apăsați pentru a vă deplasa în jos în imagini și meniuri

În timp ce se înregistrează un antrenament:

Butonul de sus

- apăsați pentru a întrerupe sau a relua înregistrarea
- mențineți apăsat pentru a schimba activitatea

Butonul din mijloc

- apăsați pentru a schimba afișajele
- mențineți apăsat pentru a deschide meniul de opțiuni din context

Butonul de jos

- apăsați pentru a marca o tură
- mențineți apăsat pentru a bloca și debloca butoanele

2.4. Senzorul optic pentru ritm cardiac

Măsurarea frecvenței cardiace cu un sensor optic de la încheietura mâinii este o modalitate ușoară și convenabilă de a urmări ritmul cardiac. Pentru a obține cele mai bune rezultate, vă rugăm să țineți cont de factorii care pot afecta măsurarea ritmului cardiac:

- Ceasul trebuie purtat direct pe piele. Nu trebuie să existe îmbrăcăminte, oricât de subțire ar fi ea, între senzor și piele.
- Este posibil ca ceasul să fie așezat mai sus pe braț decât locul unde sunt așezate în mod normal ceasurile. Senzorul citește fluxul sangvin din țesut. Cu cât mai mult țesut poate citi, cu atât mai bine.
- Mișcările brațelor și flexarea mușchilor, cum ar fi ținerea prinderea unei rachete de tenis, poate schimba precizia citirii senzorului.
- Atunci când ritmul cardiac este scăzut, este posibil ca senzorul să nu poată oferi citiri stabile. O scurtă încălzire de câteva minute înainte de a începe înregistrarea vă ajută.
- Pielea închisă și tatuajele blochează lumina și împiedică citirile fiabile ale senzorului optic.
- Este posibil ca senzorul optic să nu furnizeze citiri corecte ale ritmului cardiac pentru activitățile de înot.
- Pentru o precizie maximă și răspunsuri mai rapide la modificările frecvenței cardiace, vă recomandăm să utilizați un senzor de ritm cardiac compatibil, pe piept, cum ar fi Suunto Smart Sensor.

⚠ ATENȚIE: Tehnologia optică a senzorului de frecvență cardiacă nu este în prezent la fel de precisă sau fiabilă, ca măsurarea frecvenței cardiace pe piept. Viteza reală a inimii poate fi mai mare sau mai mică decât citirea senzorului optic.

2.5. Simboluri

Suunto 9 utilizează următoarele simboluri:

	Modul avion
	Altitudine
	Diferența de altitudine
	Ascensiune/Urcare
	Înapoi; reveniți în meniu
	Starea bateriei
	Buton de blocare
	Cadență
	Calibrați (busola)
	Calorii
	Locația curentă (navigare)
	Încărcare
	Coborâre
	Distanță

	Durata
	EPOC
	VO2 estimat
	Exercițiu
	Avarie
	Durață traseu orizontal
	Achiziție date GPS conectat
	Rubrică (navigare)
	Ritm cardiac
	Semnal RC achiziționat de la ceas
	Semnal RC achiziționat de la senzorul de piept
	Apel primit
	Jurnal
	Baterie descarcata
	Mesaj / notificare
	Apel pierdut
	Navigare
	Ritm
	Achiziție Semnal POD
	Achiziție Semnal POD alimentare
	Peak Training Effect
	Țimp de recuperare
	Pași
	Cronometru

	Ștrocul (înot)
	Succes
	SWOLF
	Sincronizare
	Setări
	Antrenament
	Temperatura
	Alarma de furtună
	Barometru

2.6. Reglarea setărilor

Puteți ajusta toate setările de vizionare direct în ceas. Pentru a ajusta o setare:

1. Glisați în jos până când vedeți simbolul de setări și atingeți simbolul.



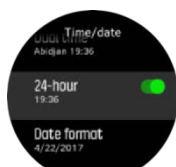
2. Derulați prin meniul de setări prin deplasarea în sus sau în jos sau prin apăsarea butoanelor superior sau inferior.



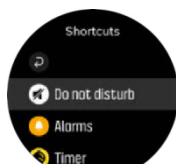
3. Selectați o setare atingând numele setării sau apăsând butonul din mijloc atunci când setarea este evidențiată. Reveniți în meniu glisând dreapta sau selectând **Back**.
4. Pentru setări cu interval de valori, modificați valoarea prin glisarea în sus sau în jos sau prin apăsarea butonului superior sau inferior.



5. Pentru setările cu doar două valori, cum ar fi pornit sau oprit, modificați valoarea atingând setarea sau apăsând butonul din mijloc.



 **SFAT:** De asemenea, puteți accesa setările generale de pe modul de afișare al orei, menținând butonul din mijloc apăsat pentru a deschide meniul de comenzi rapide.



3. Caracteristici

3.1. Monitorizarea activității

Ceasul dvs. vă urmărește nivelul global de activitate pe parcursul zilei. Acesta este un factor important dacă doriți doar să fiți în formă și sănătos sau vă antrenați pentru o competiție viitoare

Este bine să fiți activ, dar când vă antrenați din greu, trebuie să aveți zile de odihnă corespunzătoare cu activitate scăzută.

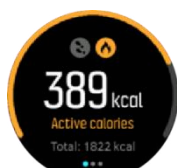
Contorul activității se resetează automat la miezul nopții în fiecare zi. La sfârșitul săptămânii (duminică), ceasul oferă un rezumat al activității dvs., indicând media pe săptămână și totalul zilnic.

De pe modul de afișare al orei, glisați în sus sau apăsați butonul inferior pentru a vedea numărul total de pași din ziua respectivă.



Ceasul dvs. numără pași folosind un accelerometru. Numărul total de pași se acumulează 24/7, chiar și în timp ce se înregistrează sesiunile de antrenament și alte activități. Totuși, în anumite sporturi specifice, cum ar fi înotul și ciclismul, pașii nu sunt contorizați.

În plus față de pași, puteți apăsa pe afișaj pentru a vedea kaloriile estimate pentru ziua respectivă.



Numărul mare din centrul afișajului reprezintă cantitatea estimată de calorii active pe care le-ați ars de-a lungul zilei. Mai jos vedeți totalul kaloriilor arse. Totalul include atât calorii active cât și rata metabolismului bazal (vezi mai jos).

Inelul din ambele afișaje indicată cât de aproape sunteți de obiectivele zilnice de activitate. Aceste obiective pot fi ajustate în funcție de preferințele dvs. personale (vedeți mai jos)

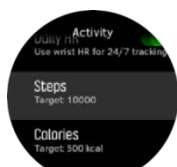
De asemenea, vă puteți verifica numărul de pași pe ultimele șapte zile prin glisare către stânga. Glisați spre stânga sau apăsați butonul din mijloc pentru a vedea kaloriile arse.



Glisați în sus pentru a vi se afișa activitatea în ultimele șapte zile în cifre, în loc de un grafic.

Obiectivele de activitate

Vă puteți modifica obiectivele zilnice atât pentru pași cât și pentru calorii. În timp ce se afișează ecranul de activitate, mențineți apăsat butonul din mijloc pentru a deschide setările obiectivelor de activitate.



Atunci când setați obiectivul dvs. pentru numărul de pași, definiți numărul total de pași dintr-o zi.

Numărul total de calorii pe care le ardeți într-o zi se bazează pe doi factori: Rata Metabolismului dvs. Basal (BMR) și activitatea dvs. fizică.



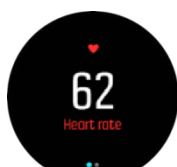
BMR reprezintă cantitatea de calorii pe care corpul dvs. le arde în repaus. Acestea reprezintă kaloriile de care are nevoie corpul dvs. pentru a rămâne cald și pentru a efectua funcțiile de bază precum clipitul pleoapelor sau bătăile inimii. Acest număr se bazează pe profilul dvs. personal, incluzând factori precum vârsta și genul.

Atunci când setați un obiectiv de calorii, definiți cât de multe calorii doriți să ardeți în plus față de BMR-ul dvs. Acestea sunt așa-numitele calorii active. Inelul din jurul afișajului activității avansează în funcție de cât de multe calorii active ați ars pe durata zilei în comparație cu obiectivul dumneavoastră.

3.1.1. RC Instantaneu

Afișajul instantaneu al ritmului cardiac (RC) oferă o imagine rapidă asupra ritmului cardiac.

Din modul de afișaj al orei, glisați în sus sau apăsați butonul inferior pentru a derula până la afișajul RC-ului.



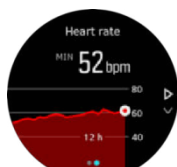
Glisați în jos sau apăsați butonul din partea superioară pentru a ieși din afișaj și pentru a reveni la vizualizarea orei (modul de afișaj al orei).

3.1.2. RC zilnic

Afișajul RC zilnic oferă o afișare a ritmului cardiac pentru 12 ore. Aceasta este o sursă utilă de informații despre, de exemplu, recuperarea după o sesiune de antrenament intens.

Afișajul vă arată ritmul cardiac de-a lungul a 12 ore sub formă grafică. Graficul trasat folosindu-se ritmul cardiac mediu bazat pe intervale de timp de 24 de minute. În plus, prin deplasarea în sus sau prin apăsarea butonului inferior, obțineți o estimare a ratei medii orare a consumului de calorii și a celei mai scăzute frecvențe cardiace pe durata celor 12 ore.

Ritmul cardiac minim din ultimele 12 ore este un indicator bun al stării de recuperare. Dacă este mai mare decât normalul, probabil că nu v-ați recuperat încă complet de la ultima sesiune de antrenament.



Dacă înregistrați un exercițiu, valorile zilnice ale RC reflectă ritmul cardiac crescut și consumul de calorii de la antrenament. Dar rețineți că graficul și ratele de consum sunt valori medii. Dacă ritmul cardiac trece de 200 bpm, graficul nu arată acea valoare maximă, ci mai degrabă media din cele 24 de minute în care ați atins acea valoare maximă.

Înainte de a putea afișa valorile RC-ului zilnic, trebuie să activați caracteristica RC zilnic. Puteți activa sau dezactiva caracteristica în setări din **Activity**. Dacă vă aflați în afișarea RC-ului zilnic, puteți accesa și setările de activitate ținând apăsat butonul din mijloc.

Cu caracteristica RC zilnic activată, ceasul dvs. activează periodic senzorul de frecvență cardiacă optică pentru a vă verifica frecvența cardiacă. Acest lucru crește ușor consumul de energie al bateriei.



Odată activat, ceasul are nevoie de 24 de minute înainte de a putea începe să afișeze informații privind RC-ul zilnic: Pentru a vizualiza RC-ul zilnic:

1. Din modul de afișaj al orei, glisați în sus sau apăsați butonul inferior pentru a derula până la afișajul RC.
2. Glisați spre stânga pentru a intra în afișajul RC-ului zilnic.
3. Glisați în sus sau apăsați butonul inferior pentru a vedea consumul de calorii.

3.2. Modul avion

Activați modul avion atunci când aveți nevoie să opriți transmisia wireless. Puteți activa sau dezactiva modul avion în setări din **Connectivity**.



 **NOTĂ:** Pentru a asocia ceva cu dispozitivul dvs., trebuie mai întâi să opriți modul de avion dacă îl aveți activat.

3.3. Altimetrul

Suunto 9 utilizează presiunea barometrică pentru a măsura altitudinea. Pentru a obține citiri exacte, trebuie să definiți un punct de referință de altitudine. Aceasta poate fi altitudinea dvs. curentă, dacă știți valoarea exactă. Alternativ, puteți utiliza FusedAlti (vezi 3.16 FusedAlti) pentru a seta automat punctul de referință.

Setați punctul dvs. de referință din setările din **Outdoor**.

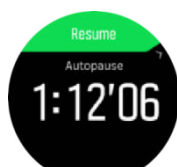


3.4. Autopauză

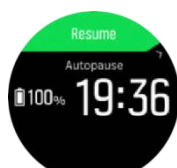
Autopauza întrerupe înregistrarea exercițiului dvs., când viteza dvs. este mai mică de 2 km / h (1.2 mph). Când viteza crește până la mai mult de 3 km / h (1,9 mph), înregistrarea se reia automat.

Înainte de a începe înregistrarea exercițiului, puteți activa/dezactiva funcția Autopauză pentru fiecare mod sportiv în setările modului de sportiv din ceas.

Dacă autopauza este activată în timpul unei înregistrări, un pop-up vă anunță când înregistrarea este întreruptă automat.



Atingeți meniul pop-up pentru a verifica ora curentă și nivelul bateriei.



Puteți să reluați înregistrarea automat atunci când începeți să vă mișcați din nou sau reluați-o manual din ecranul pop-up apăsând butonul de sus.

3.5. Iluminarea de fundal

Lumina de fundal are două moduri: automată și cu declanșare. În modul automat, lumina de fundal se aprinde la orice atingere a ecranului sau apăsare a butonului.

În modul cu declanșare, activați lumina de fundal prin atingerea de două ori a ecranului. Lumina de fundal rămâne aprinsă până când atingeți din nou cu degetul de două ori.

În mod implicit, iluminarea de fundal se află setată în modul automat. Puteți schimba modul de iluminare de fundal, precum și luminozitatea luminii de fundal prin setările din secțiunea **General » Backlight**.



NOTĂ: Luminozitatea iluminării de fundal afectează durata bateriei. Cu cât este mai luminoasă iluminarea de fundal cu atât mai repede se descarcă bateria.

Lumina de fundal în așteptare (standby)

Când nu utilizați în mod activ ceasul, atingând ecranul sau apăsând butoanele, după un minut ceasul trece într-un mod de așteptare. Afișajul este activat, dar în anumite condiții de lumină slabă, este posibil ca ecranul să nu fie ușor de citit.

Pentru a îmbunătăți lizibilitatea în condiții de lumină scăzută, puteți utiliza iluminarea de fundal în standby. Aceasta este o lumină de fundal cu intensitate scăzută, care este pornită tot timpul.

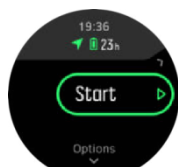
Puteți să activați sau să dezactivați iluminarea de fundal în modul standby cu ajutorul setărilor din **General » Backlight » Standby**.

Chiar dacă luminozitatea luminii de fundal în standby este destul de scăzută, aceasta scade durata de viață a bateriei, deoarece este tot timpul pornită.

3.6. Gestionarea alimentării bateriei

Pentru a vă asigura că ceasul nu se epuizează atunci când aveți nevoie de el mai mult, Suunto 9 dispune de un sistem de gestionare a energiei acumulatorului care utilizează o tehnologie inteligentă a acumulatorilor.

Înainte de a începe înregistrarea unui exercițiu (vezi 3.30 *Înregistrarea unui exercițiu*), veți vedea o estimare a duratei de viață a bateriei, în modul curent al bateriei.



Există trei moduri predefinite ale bateriei; **Performance** (implicită), **Endurance** și **Ultra**. Schimbarea între aceste moduri va schimba durata de viață a bateriei, dar va schimba și performanța ceasului.

 **NOTĂ:** În mod implicit, modul **Ultra** oprește toate urmărirea RC-ului (atât de la încheietura mâinii, cât și de la piept). Pentru a activa urmărirea RC-ului (în modul **Ultra**) accesați **Options** sub indicatorul de pornire.

În ecranul de pornire, atingeți **Options » Battery mode** pentru a schimba modurile bateriei și pentru a vedea cum fiecare mod afectează performanța ceasului.



 **SFAT:** De asemenea, puteți schimba rapid modul de funcționare al bateriei în afișajul de pornire prin apăsarea butonului de sus.

În plus față de aceste trei moduri predefinite ale bateriei, puteți crea, de asemenea, un mod personalizat al bateriei cu propriile setări dorite. Modul personalizat este specific pentru modul sportiv, făcând posibilă crearea unui mod personalizat pentru fiecare mod sportiv.

 **NOTĂ:** Dacă în timpul antrenamentului începeți să navigați sau să utilizați datele de navigare ca cum ar fi timpul estimat de sosire (ETA), GPS-ul merge pe **Best**, indiferent de modul bateriei.

Notificări privind bateria

În plus față de modurile bateriei, ceasul dvs. utilizează mementouri inteligente pentru a vă ajuta să vă asigurați că bateria are destulă durată de viață pentru aventura dvs. următoare. Unele mementouri sunt preemptive bazate, de exemplu, pe istoricul activității dvs. De asemenea, primiți notificări, de exemplu, atunci când ceasul sesizează că bateria se descărca în timp ce înregistrați o activitate. Vi se va sugera automat trecerea la un alt mod de utilizare a bateriei.

Ceasul dvs. vă va avertiza odată când bateria este la 20% și din nou când este la 10%.

3.7. Conectivitate Bluetooth

Suunto 9 utilizează tehnologia Bluetooth pentru a trimite și a primi informații de pe dispozitivul dvs. mobil atunci când asociați ceasul cu aplicația Suunto Movescount. Aceeași tehnologie este utilizată și când asociați POD-uri și senzori.

Cu toate acestea, dacă nu doriți ca ceasul dvs. să fie vizibil pentru scanările Bluetooth, puteți activa sau dezactiva setarea de descoperire în setările din **CONNECTIVITY » DISCOVERY**.



De asemenea, funcția Bluetooth poate fi complet dezactivată prin activarea modului avion, vezi 3.2. *Modul avion*.

3.8. Blocarea butoanelor și a ecranului

În timp ce înregistrați un exercițiu, puteți bloca atât butoanele, cât și ecranul, menținând butonul din dreapta jos apăsat. Odată blocat, nu puteți schimba imaginile afișate, dar puteți activa iluminarea de fundal prin apăsarea oricărui dacă lumina de fundal se află în modul automat.

Pentru a debloca totul, mențineți apăsat din nou butonul din dreapta jos.

Când nu înregistrați un exercițiu, ecranul se blochează și își reduce luminozitatea după un minut de inactivitate. Pentru a activa ecranul, apăsați orice buton.

Ecranul trece, de asemenea, pe modul **sleep (gol)** după o perioadă de inactivitate. Orice mișcare pornește din nou ecranul.

3.9. Senzor de piept pentru ritmul cardiac

Împreună cu Suunto 9 puteți utiliza un senzor de ritm cardiac compatibil cu Bluetooth® Smart, cum ar fi Suunto Smart Sensor, pentru a obține informații exacte despre intensitatea exercițiilor dvs.

Dacă utilizați senzorul Suunto Smart, aveți și avantajul suplimentar al memoriei ritmului cardiac. Funcția de memorie a senzorului stopează datele dacă conexiunea cu ceasul dvs. este întreruptă, de exemplu când înotați (nu există transmisie sub apă).

De asemenea, înseamnă că puteți chiar să vă dați jos ceasul, după ce începeți o înregistrare. Pentru mai multe informații, consultați Ghidul utilizatorului Suunto Smart Sensor.

Pentru informații suplimentare, consultați ghidul de utilizare al senzorului Suunto Smart Sensor sau al altui senzor de frecvență cardiacă compatibil Bluetooth® Smart.

Pentru instrucțiuni despre cum să cuplați un senzor RC cu ceasul dumneavoastră consultați 3.26. *Asocierea POD-urilor și a senzorilor*.

3.10. Busola

Suunto 9 are o busolă digitală care vă permite să vă orientați în raport cu nordul magnetic. Busola cu compensare de înclinare vă oferă citiri exacte chiar dacă busola nu este pe plan orizontal.

Puteți accesa busola de la lansator la **Navigation » Compass**. Afișajul busolei include următoarele informații:

- Săgeată îndreptată către nordul magnetic
- Poziția cardinală
- Poziția în grade
- Ora zilei (ora locală) sau nivelul bateriei; apăsați pe ecran pentru a schimba imaginile



Pentru a părăsi afișajul busolei, glisați spre dreapta sau mențineți apăsat butonul din mijloc.

În timp ce vă aflați în afișajul busolei, puteți să glisați în sus din partea inferioară a ecranului sau să apăsați butonul de jos pentru a deschide o listă cu comenzi rapide. Comenzile rapide vă oferă acces rapid la acțiunile de navigare, cum ar fi verificarea coordonatelor locației dvs. curente sau selectarea unei rute pentru a naviga.



Glisați în jos sau apăsați butonul de sus pentru a ieși din lista cu comenzi rapide.

3.10.1. Calibrarea busolei

Dacă busola nu este calibrată, vi se va solicita să calibrați busola atunci când intrați pe afișajul busolei.



Dacă doriți să recalibrați busola, puteți începe din nou calibrarea din setări la **Navigation » Calibrate compass**.

3.10.2. Setarea declinației

Pentru a asigura citirea corectă a busolei, setați o valoare exactă a declinației.

Hărțile indică nordul adevărat (geografic). Totuși, busolele indică nordul magnetic – o regiune deasupra Pământului către care se îndreaptă liniile câmpului magnetic al Pământului. Deoarece magnetul nordic și nordul adevărat nu coincid, trebuie să setați declinația pentru busolă. Unghiul dintre nordul magnetic și cel adevărat reprezintă declinația.

Valoarea declinației apare pe majoritatea hărților. Locația nordului magnetic se schimbă anual, astfel încât valoarea cea mai exactă și actualizată pentru declinație poate fi găsită pe site-uri precum www.magnetic-declination.com).

Cu toate acestea, hărțile de orientare sunt trasate în raport cu nordul magnetic. Dacă utilizați o hartă de orientare, trebuie să dezactivați corecția de declinație, setând valoarea declinației la 0 grade.

Puteți seta valoarea declinației în setări la **Navigation » Declination**.

3.11. Informații despre dispozitiv

Puteți verifica detaliile software-ului și hardware-ului ceasului în setările din **General » About**.

3.12. Tema ecranului

Pentru a spori lizibilitatea ecranului ceasului, în timpul antrenamentului sau a navigării, puteți schimba între teme luminoase și întunecate.

Cu tema luminoasă, fundalul afișajului este luminos, iar numerele sunt întunecate.

Cu tema întunecată, contrastul este invers, cu fundalul întunecat și numerele luminoase.

Tema este o setare globală pe care o puteți schimba în ceasul dvs. din oricare dintre opțiunile modului sport.

Pentru a schimba tema afișării în opțiunile modului sport:

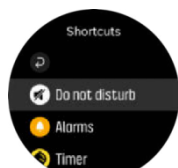
1. Mergeți la orice mod sport și glisați în sus sau apăsați butonul de jos pentru a deschide opțiunile modului sport.
2. Derulați în jos până la **Theme** și apăsați butonul din mijloc.
3. Comutați între **Light** și **Dark** prin deplasarea în sus sau în jos sau prin apăsarea butoanelor de sus sau de jos, și acceptați cu ajutorul butonului din mijloc.
4. Derulați înapoi pentru a ieși din opțiunile modului sportiv, și începeți (sau ieșiți) din modul sport.

3.13. Modul Nu deranjați

Modul Nu deranjați este o setare care dezactivează toate sunetele și vibrațiile, ceea ce o face să fie o opțiune utilă când purtați ceasul, de exemplu, la teatru sau orice mediu în care doriți ca ceasul să funcționeze ca de obicei, dar în liniște.

Pentru a activa/porni modul "Nu deranjați":

1. De pe modul de afișare al orei, țineți apăsat butonul din mijloc pentru a deschide meniul cu comenzi rapide.
2. Glisați în sus sau apăsați butonul de jos pentru a derula în jos până la modul Do not disturb.
3. Atingeți ecranul sau apăsați butonul din mijloc pentru a confirma selecția.



În acest mod, puteți activa iluminarea de fundal și verifica ora apăsând orice buton. Atunci când ecranul este pornit/activat, apăsați butonul de sus pentru a dezactiva modul **"Nu deranjați"**.

Dacă aveți setată o alarmă, aceasta sună normal și dezactivează modul **Nu deranjați**, cu excepția cazului în care amânați alarma.

3.14. Senzația

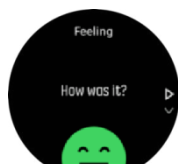
Dacă vă antrenați în mod regulat, modul în care vă simțiți după fiecare sesiune este un indicator important al stării fizice globale. De asemenea, un instructor sau antrenor personal poate folosi senzația dvs. privind condiția dvs. fizică pentru a urmări progresul dvs în timp.

Există cinci grade de senzație dintre care puteți alege:

- **Poor**
- **Average**
- **Good**
- **Very good**
- **Excellent**

Ce înseamnă aceste opțiuni depinde exact de decizia dvs. (și de cea a antrenorului dvs). Important este că le folosiți în mod consecvent.

Pentru fiecare sesiune de antrenament puteți înregistra modul cum v-ați simțit direct pe ceas, după oprirea înregistrării răspunzând la întrebarea "Cum a fost?" / **How was it?**.



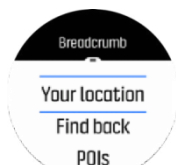
Puteți sări peste răspunsul la întrebare apăsând butonul din mijloc.

3.15. Revenire la punctul inițial

Dacă utilizați GPS-ul când înregistrați o activitate, Suunto 9 salvează automat punctul de plecare al exercițiului dvs.. Cu funcția Revenire, Suunto 9 vă poate ghida înapoi, direct la punctul de plecare.

Pentru a porni funcția **Find back**:

1. Începeți un exercițiu cu GPS.
2. Glisați spre stânga sau apăsați butonul din mijloc până când ajungeți la afișajul de navigare.
3. Glisați în sus sau apăsați butonul de jos pentru a deschide meniul de comenzi rapide.
4. Derulați la **Find back** și atingeți ecranul sau apăsați butonul din mijloc pentru a selecta.

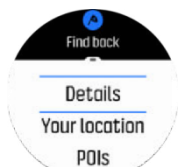


Ghidul de navigare este afișat ca ultimul afișaj în modul sport selectat.

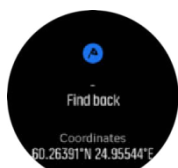


Pentru a vedea detalii suplimentare despre poziția curentă:

1. Din ecranul **Find back**, glisați în sus sau apăsați butonul de jos pentru a deschide meniul de comenzi rapide.
2. Selectați **Details**.



3. Glisați în sus sau apăsați pe butonul de jos pentru a derula prin listă.



Glisați spre dreapta sau apăsați butonul din mijloc pentru a ieși din vizualizarea detaliilor.

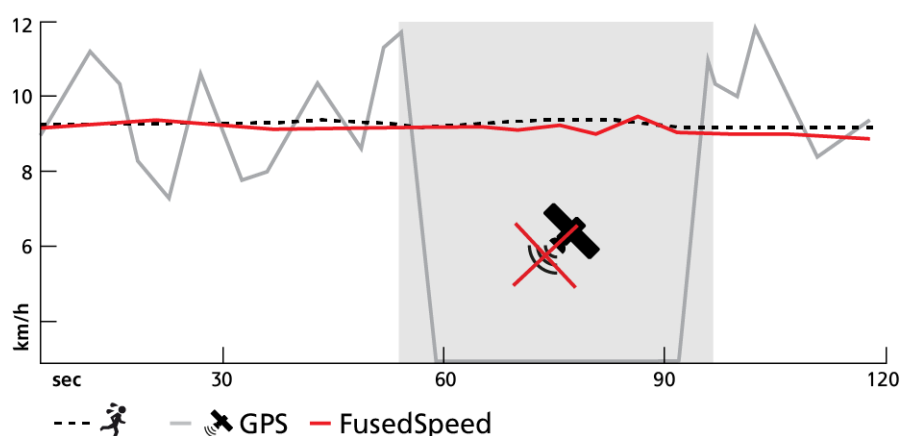
3.16. FusedAlti

FusedAlti™ oferă o citire a altitudinii, care este o combinație de semnal GPS și de altitudine barometrică. Reduce efectul erorilor temporare și de decalare în citirea finală a altitudinii.

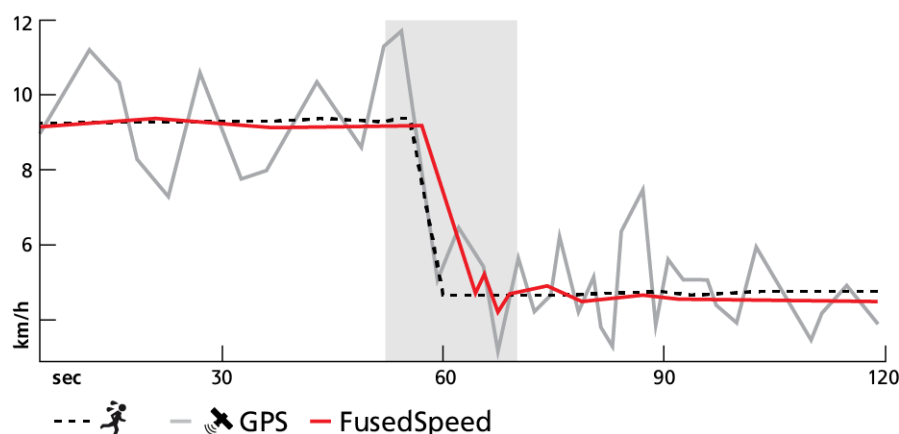
 **NOTĂ:** În mod implicit, altitudinea este măsurată cu FusedAlti în timpul exercițiilor care utilizează GPS-ul și în timpul navigării. Atunci când GPS-ul este oprit, altitudinea este măsurată cu ajutorul senzorului barometric.

3.17. FusedSpeed

FusedSpeed™ reprezintă o combinație unică a citirilor GPS-ului și ale senzorului de accelerație de la încheietura mâinii pentru măsurarea mai precisă a vitezei de alergare. Semnalul GPS este filtrat în mod adaptiv pe baza accelerației de la încheietură, furnizându-se astfel citiri mult mai precise la viteze constante de alergare și răspunsuri mai rapide la schimbările de viteză.



FusedSpeed vă aduce cele mai multe avantaje atunci când aveți nevoie de citiri ale vitezei cu timp de reacție scurt pe durata antrenamentului, de exemplu, atunci când alergați pe teren denivelat sau pe durata intervalului de antrenament. De exemplu, dacă pierdeți temporar semnalul GPS, Suunto 9 este capabil să vă arate în continuare citiri precise cu ajutorul accelerometrului calibrat GPS.



SFAT: Pentru a obține cele mai precise citiri cu FusedSpeed, trebuie doar să aruncați o privire scurtă la ceas. Păstrarea ceasului în față ochilor, fără a-l mișca, îi reduce precizia.

Funcția FusedSpeed este activată automat când alergați, și în alte tipuri similare de activități, cum ar fi orientarea, hochei de sală și fotbal.

3.18. FusedTrack

Pentru a economisi bateria în timpul antrenamentului, unele dintre modurile bateriei Suunto 9 modifică intervalul citirilor GPS. Pentru a evita urmărirea incorectă a GPS-ului atunci când vă antrenați, Suunto 9 utilizează FusedTrack. FusedTrack utilizează senzori de mișcare pentru a vă înregistra mișcarea între diferitele citiri GPS, ceea ce vă va oferi o mai bună urmărire a antrenamentului.

Funcția FusedTrack este activată automat în timpul alergării și a alergării pe traseu atunci când este ales modul bateriei **Ultra** sau **Endurance** și îmbunătățește urmărirea și precizia distanței, între citirile GPS. Modul **Endurance** utilizează un interval de citire a GPS-ului de 1 minut și modul Ultra un interval de citire a GPS-ului de 2 minute.

3.19. Zonele de intensitate

Folosirea zonelor de intensitate pentru exerciții vă ajută la ghidarea dezvoltării stării de pregătire fizică (fitnessul). Fiecare zonă de intensitate solicită corpul dvs în moduri diferite, ducând la efecte diferite asupra fitness-ului fizic. Există cinci zone diferite, numerotate între 1 (cel mai mic) și 5 (cel mai mare), definite ca intervale procentuale bazate pe ritmul cardiac maxim (RC max), ritm sau pe putere.

Este important să învățați să vă antrenați ținând cont de intensitate și să înțelegeți cum ar trebui să se simtă această intensitate. Și nu uitați că, indiferent de antrenamentul planificat, trebuie să vă faceți întotdeauna timp să vă încălziți înainte de un exercițiu.

Cele cinci zone de intensitate diferite folosite în Suunto 9 sunt:

Zona1: Easy

Antrenamentele din zona 1 sunt relativ ușoare pentru corpul tău. Când vine vorba de antrenamentul de fitness (pregătire), intensitatea acestui nivel scăzut este semnificativă, în special în ceea ce privește antrenamentul pentru recuperare și îmbunătățirea nivelului de pregătire atunci când începeți să vă antrenați sau după o pauză lungă. Exercițiile zilnice - mersul pe jos, mesul pe scări, mersul pe bicicletă la muncă, etc. - se efectuează de obicei în cadrul acestei zone de intensitate.

Zona2: Moderate

Antrenamentele din zona 2 vă îmbunătățesc în mod eficient nivelul de pregătire de bază. Antrenamentul la această intensitate se simte ușor, dar antrenamentele cu durată lungă pot avea un efect de pregătire foarte ridicat.

Majoritatea antrenamentelor cardio trebuie efectuate în această zonă. Îmbunătățirea nivelului de pregătire (fitness) de bază reprezintă o bază pentru alte exerciții și pregătește sistemul pentru o activitate mai energică. Antrenamentele de lungă durată în această zonă consumă multă energie, în special din grăsimea stocată în organism.

Zona 3: Hard

Exercițiile din zona 3 încep să fie destul de energice și se simte că și cum ar fi mai dificil de realizat. Asta vă va îmbunătăți capacitatea de a vă deplasa rapid și economic. În această zonă începe să se formeze acidul lactic în sistemul dvs., dar corpul dvs. este încă capabil să-l elimine complet. Ar trebui să vă antrenați la această intensitate de cel puțin două ori pe săptămână, deoarece vă supune corpul la stres.

Zona 4: Very hard

Antrenamentele din zona 4 vă vor pregăti sistemul pentru evenimente de tipul competițiilor și pentru viteze mari. Antrenamentele din această zonă pot fi efectuate fie cu o viteză constantă, fie ca antrenamente pe intervale (combinații de faze de antrenament mai scurte cu pauze intermitente). Antrenamentul de intensitate ridicată vă dezvoltă nivelul de pregătire (fitness) rapid și eficient, dar dacă se face prea des sau la intensitate prea mare poate duce la supra-antrenare, ceea ce vă poate forța să faceți o pauză lungă de la programul de antrenament.

Zona 5: Maximal

Când ritmul cardiac în timpul unui antrenament atinge zona 5, antrenamentul se va simți extrem de greu. Acidul lactic se va acumula în sistemul dvs. mult mai rapid decât poate fi înlăturat și veți fi forțat să vă opriți după cel mult câteva zeci de minute. Sportivii includ aceste antrenamente cu intensitate maximă în programul lor de antrenament într-o manieră foarte controlată dar entuziaștilor de fitness nu le sunt necesare deloc.

3.19.1. Zone de ritm cardiac

Zonele de ritm cardiac sunt definite, ca intervalele de procente, în funcție de ritmul cardiac maxim (RC max).

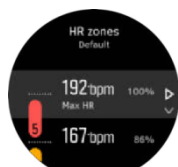
În mod prestabilit, valoarea maximă este calculată utilizând ecuația standard: $220 - \text{vârsta}$ dvs. Dacă știți valoarea RC-ului dvs. maximă exactă, trebuie să ajustați valoarea implicită în mod corespunzător.

Suunto 9 are zone RC implicite și zone specifice pe activități. Zonele prestabilite pot fi utilizate pentru toate activitățile, dar pentru o pregătire mai avansată puteți utiliza anumite zone RC pentru activități de alergare și ciclism.

Setați maximul RC-ului

Setați valoarea RC maximă din setările din categoria **Training » Intensity zones » Default zones**.

1. Atingeți valoarea RC maximă (cea mai mare valoare, bpm) sau apăsați butonul din mijloc.
2. Selectați noul RC maxim prin deplasarea în sus sau în jos sau prin apăsarea butoanelor din dreapta sus sau din dreapta jos.



3. Atingeți selecția sau apăsați butonul din mijloc.
4. Pentru a ieși din zonele RC, glisați spre dreapta sau mențineți apăsat butonul din mijloc.



NOTĂ: De asemenea, puteți seta HR-ul maxim, din setări, la **.General » Personal**.

Setați zonele RC implicite

Setați propriile zone RC implicite din setări, la **Training » Intensity zones » Default zones**.

1. Derulați în sus / în jos și atingeți sau apăsați butonul din mijloc, când zona RC pe care doriți să o modificați este evidențiată.
2. Selectați noua zonă RC glisând în sus sau în jos sau prin butoanelor din dreapta sus sau din dreapta jos.



3. Atingeți selecția sau apăsați butonul din mijloc.
4. Pentru a ieși din zonele RC, glisați spre dreapta sau mențineți apăsat butonul din mijloc.

 **NOTĂ:** Selectând **Reset** în vizualizarea zonelor RC se va reseta zonele RC la valoarea lor implicită.

Setați zonele RC specifice pe activități

Setați zone RC specifice pe activități din setări la **Training » Intensity zones » Advanced zones**

1. Atingeți activitatea (alergare sau ciclism) pe care doriți să o editați sau apăsați butonul din mijloc când activitatea este evidențiată.
2. Apăsați butonul din mijloc pentru a comuta zonele RC pe on / pornit.
3. Derulați în sus / în jos și atingeți sau apăsați butonul din mijloc când zona RC pe care vreți să o schimbați este evidențiată.
4. Selectați noua dvs zonă RC prin glisarea în sus sau în jos sau prin apăsarea butoanelor din dreapta sus sau din dreapta jos.



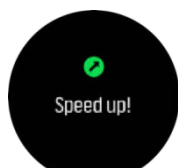
3. Atingeți selecția sau apăsați butonul din mijloc.
4. Pentru a ieși din zonele RC, glisați spre dreapta sau mențineți apăsat butonul din mijloc.

3.19.1.1. Utilizarea zonelor RC în timpul exercițiilor

Când înregistrați un exercițiu (vezi *Înregistrarea unui exercițiu*) și aveți ritmul cardiac selectat ca obiectiv de intensitate (a se vedea 3.30.1 *Utilizarea obiectivelor în timpul exercițiilor*), o scală a zonei RC, împărțită în cinci secțiuni, este prezentată în jurul marginii afișajului modului sportiv (pentru toate modurile sportive care suportă RC). Scala indică în ce zonă RC sunteți pe timpul antrenamentului prin aprinderea secțiunii corespunzătoare. Săgeata mică din scală indică unde vă aflați în interiorul zonei respective.



Ceasul dvs. vă avertizează când atingeți zona țintă selectată. În timpul exercițiului, ceasul vă va cere să accelerați sau să încetiniți, dacă ritmul cardiac este în afara zonei țintă selectate.



În plus, există un afișaj dedicat pentru zonele RC, în afișajul implicit al modului sport. Afișajul de zonă, arată zona RC curentă în câmpul din mijloc, cât timp ați fost în acea zonă, și cât de departe vă aflați în bătăi pe minut față de următoarele zone de mai sus sau mai jos. Culoarea de fundal a barei indică, de asemenea, zona RC în care vă antrenați.



În rezumatul exercițiilor, veți obține o defalcare a timpului petrecut în fiecare zonă.

3.19.2. Zonele de ritm

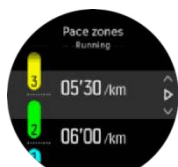
Zonele de ritm funcționează la fel ca zonele RC, dar intensitatea antrenamentului se bazează pe ritmul dvs., în loc de ritmul cardiac. Zonele de ritm sunt afișate fie ca valori metrice sau imperiale în funcție de setările dvs.

Suunto 9 are cinci zone implicite de ritm pe care le puteți utiliza sau puteți să vă definiți propriul dvs. ritm. Zonele de ritm sunt disponibile pentru alergare.

Setarea zonelor de ritm

Setați zonele de ritm specifice activității, din setări la **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Atingeți Running sau apăsați butonul din mijloc.
2. Glisați sau apăsați butonul inferior și selectați zonele de ritm.
3. Glisați în sus / în jos sau apăsați butoanele de sus sau de jos și apăsați butonul din mijloc, când zona de ritm pe care doriți să o schimbați este evidențiată.
4. Selectați noua zonă de ritm prin glisare în sus / în jos sau apăsarea butoanelor superioare sau inferioare.



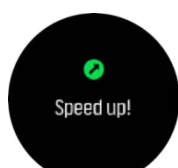
5. Apăsați butonul din mijloc pentru a selecta noua valoare a zonei de ritm.
6. Glisați spre dreapta sau apăsați și țineți apăsat butonul din mijloc pentru a ieși din vizionarea zonelor de ritm.

3.19.2.1. Utilizarea zonelor de ritm în timpul antrenamentului

Când înregistrați un exercițiu (a se vedea *Înregistrarea unui exercițiu*), și ați selectat ritmul ca obiectiv (țintă) de intensitate (a se vedea 3.30.1., *Utilizarea obiectivelor în timpul exercițiilor*) este afișată o scală a zonei de ritm, împărțită în cinci secțiuni. Aceste cinci secțiuni sunt afișate în jurul marginii exterioare a afișajului modului sport. Scala indică în ce zonă de ritm sunteți pe timpul antrenamentului prin aprinderea secțiunii corespunzătoare. Săgeata mică din scală indică unde vă aflați în interiorul zonei respective.



Ceasul dvs. vă avertizează când atingeți zona țintă selectată. În timpul exercițiului, ceasul vă va cere să accelerați sau să încetiniți, dacă ritmul dvs. este în afara zonei țintă selectate.



În plus, există un afișaj dedicat pentru zonele de ritm în afișajul implicit al modului sport. Afișajul zonei arată zona de ritm curentă în mijlocul câmpului, cât timp ați fost în zonă și cât de departe sunteți în ceea ce privește ritmul, față de zonele următoare de mai sus sau mai jos. Culoarea de fundal a barei indică, de asemenea, zona de ritm în care vă antrenați.



În rezumatul de exerciții, obțineți o defalcare a timpului petrecut în fiecare zonă.

3.20. Antrenamente pe intervale

Antrenamentele pe intervale reprezintă o formă obișnuită de pregătire constând în seturi repetate de eforturi de intensitate ridicată și scăzută. Cu Suunto 9 vă puteți defini propriul antrenament pentru fiecare mod de sport.

Când vă definiți intervalele, aveți de setat patru elemente:

- **Intervale:** comutator pornit/oprit care permite antrenamente pe intervale. Când activați această funcție, se va adăuga în modul dvs. sportiv un afișaj de antrenamente pe intervale.
- **Repetiții:** numărul de seturi de interval + recuperare pe care doriți să le faceți.
- **Interval:** lungimea intervalului dvs. de intensitate ridicată, pe baza distanței sau duratei.
- **Recuperare:** durata perioadei de odihnă între intervale, pe baza distanței sau duratei.

Rețineți că dacă utilizați distanța pentru a vă defini intervalele, trebuie să fiți într-un modul sport care măsoară distanța. Măsurarea se poate baza pe GPS sau pe POD-ul de picior sau de bicicletă, de exemplu.



NOTĂ: Dacă utilizați intervale, nu puteți activa navigarea.

Pentru a vă antrena pe intervale:

1. Înainte de a începe înregistrarea unui antrenament, glisați în sus sau apăsați butonul inferior pentru a deschide opțiunile din modul sportiv.
2. Derulați în jos până la **Intervals** și apăsați setare sau apăsați butonul din mijloc.
3. Comutați intervalele și ajustați setările descrise mai sus..



4. Derulați înapoi până la ecranul de pornire și începeți exercițiul dvs ca de obicei.
5. Glisați spre stânga sau apăsați butonul din mijloc până când ajungeți la afișajul intervalelor și apăsați butonul superior atunci când sunteți gata să începeți antrenamentul.



6. Dacă doriți să opriți antrenamentul pe intervale, înainte de a termina toate repetițiile, mențineți apăsat butonul din mijloc pentru a deschide opțiunile pentru modul sport și pentru a opri **Intervals**.

 **NOTĂ:** În timp ce vă aflați în afișajul intervalelor, butoanele funcționează normal, de exemplu, apăsarea butonului superior întrerupe înregistrarea exercițiului, nu doar antrenamentul pe intervale.

După ce ați oprit înregistrarea antrenamentelor, antrenamentul pe intervale este automat oprit pentru acel mod de sport. Celelalte setări sunt, totuși, menținute, astfel încât să puteți începe cu ușurință același antrenament data viitoare când utilizați modul sport.

3.21. Limba și unitățile de măsură

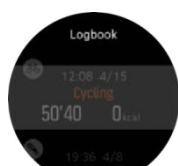
Puteți schimba ceasul și unitățile de măsură din setări la **General »Language**.

3.22. Jurnal

Puteți accesa jurnalul prin glisare în jos sau prin apăsarea butonului superior până când vedeți pictograma jurnal.



Atingeți pe intrarea în jurnal pe care doriți să o vizualizați și derulați prin jurnal prin glisarea în sus sau în jos sau prin apăsarea butoanelor din dreapta sus sau din dreapta jos.



 **NOTĂ:** Intrarea în jurnal rămâne gri până când este sincronizată cu contul dvs. online.

Pentru a ieși din jurnal, glisați spre dreapta sau mențineți apăsat butonul din mijloc. De asemenea, puteți atinge de două ori pe ecran pentru a reveni la modul de afișare a orei.

3.23. Fazele lunii

În plus față de orele ce coresund răsăritului și apusului soarelui, ceasul dvs. poate urmări fazele lunii. Faza lunii se bazează pe data pe care ați setat-o în ceas.

Faza lunii este disponibilă ca o imagine pe modul de afișare a orei. Atingeți ecranul pentru a trece pe rândul inferior până când vedeți pictograma și procentajul lunii.



Fazele sunt prezentate ca o pictogramă cu procentaj după cum urmează:

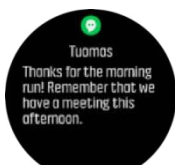


3.24. Notificări

Dacă ați asociat ceasul cu aplicația Suunto, puteți primi notificări, cum ar fi apeluri primite și mesaje text pe ceas.

Când asociați ceasul cu aplicația, notificările sunt activate implicit. Puteți să le dezactivați / opriți din setări la Notificări.

Când apare o notificare, pe ecranul ceasului apare un pop-up.



Dacă mesajul nu încapă pe ecran, glisați în sus pentru a derula întregul text.

Istoricul notificărilor

Dacă aveți notificări necitite sau apeluri nepreluante pe dispozitivul mobil, le puteți vedea pe ceas.

Din modul de afișare a orei, apăsați butonul din mijloc și apoi apăsați butonul inferior pentru a derula istoricul notificărilor.

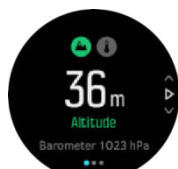
Istoricul notificărilor este șters atunci când verificați mesajele de pe dispozitivul mobil.

3.25. Datele privind condițiile de mediu

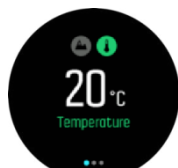
Suunto 9 măsoară constant presiunea absolută a aerului utilizând senzorul de presiune încorporat. Pe baza acestei măsurători și a valorii de referință pentru altitudine, se calculează altitudinea sau presiunea aerului.

⚠ ATENȚIE: Păstrați curată zona din jurul orificiilor senzorului de presiune a aerului din partea stângă a ceasului, fără murdărie și nisip. Nu introduceți niciodată obiecte în gauri, deoarece acest lucru poate deteriora senzorul.

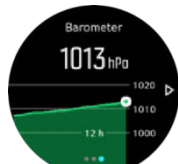
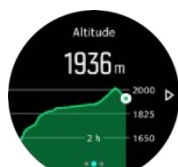
Glisați în sus sau apăsați butonul inferior pentru a vizualiza altitudinea și presiunea barometrică.



Atingeți afișajul pentru a vizualiza temperatura curentă.



Glisați spre stânga sau apăsați butonul din mijloc pentru a comuta între graficele altimetrului și barometrului.



Asigurați-vă că ați setat corect valoarea de referință pentru altitudine (vezi altimetrul 3.3). Altitudinea locației dvs. curente poate fi găsită pe majoritatea hărților topografice sau pe principalele servicii on-line ale hărților, cum ar fi Google Maps.

Modificările condițiilor meteorologice locale afectează citirea altitudinii. Dacă vremea locală se schimbă des, ar trebui să resetați în mod regulat valoarea de referință pentru altitudine, de preferință înainte de a începe următoarea călătorie.

🔍 SFAT: În timpul vizualizării graficului altimetrului sau a barometrului, mențineți apăsat butonul din mijloc pentru a accesa rapid setările pentru mediu exterior în care puteți ajusta valoarea de referință.

Profil alti-baro automat

Vremea și schimbările de altitudine provoacă o schimbare a presiunii aerului. Pentru a face acest lucru, Suunto 9 comută automat între interpretarea modificărilor presiunii aerului ca rezultate a modificării altitudinii sau a schimbărilor meteorologice, în funcție de mișcarea dvs.

Dacă ceasul dvs. simte mișcare pe verticală, acesta trece la măsurarea altitudinii. Când vizualizați graficul de altitudine, acesta este actualizat cu o întârziere maximă de 10 secunde.

Dacă vă aflați la o altitudine constantă (mai puțin de 5 metri de mișcare pe verticală în 12 minute), ceasul dvs. interpretează schimbările de presiune a aerului drept rezultat a modificării condițiilor meteorologice și ajustează în consecință graficul barometrului.

 **NOTĂ:** Modurile de sport au propriile setări de profil alti-baro. Puteți schimba această setare în contul nostru online. Opțiunile sunt automat, doar barometru sau numai altimetru.

3.26. Asocierea POD-urilor și a senzorilor

Asociați ceasul cu dispozitive Bluetooth inteligente POD și senzorii pentru a colecta informații suplimentare, cum ar fi puterea pe perioada când faceți ciclism, atunci când înregistrați un exercițiu.

Suunto 9 suportă următoarele tipuri de POD-uri și senzori:

- Ritm cardiac
- Bicicletă
- Putere
- Pocior

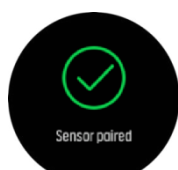
 **NOTĂ:** Nu puteți face nicio asociere dacă este activ modul de avion. Dezactivați modul de avion înainte de a le asocia. Vezi 3.2. Modul avion

Pentru a asocia un POD sau un senzor:

1. Accesați setările de vizionare și selectați **Connectivity**.
2. Selectați **Pair sensor** pentru a obține lista tipurilor de senzori.
3. Glisați în jos pentru a vedea întreaga listă și apăsați pe tipul de senzor pe care doriți să îl asociați.



4. Urmăriți instrucțiunile din ceas pentru a finaliza asocierea (consultați manualul senzorului sau al POD-ului dacă este necesar), apăsând butonul din mijloc pentru a trece la pasul următor.



Dacă POD-ul a solicitat setări, cum ar fi lungimea brațului pedalei pentru POD-ul de putere, vi se solicită să introduceți o valoare în timpul procesului de asociere.

Odată ce senzorul POD sau senzorul este asociat, ceasul îl caută imediat ce selectați un mod de sport care utilizează acel tip de senzor.

Puteți vedea lista completă a dispozitivelor asociate din ceasul dvs. din setări la **Connectivity » Paired devices**.

Din această listă, puteți să eliminați (dezasociați) dispozitivul, dacă este necesar. Selectați dispozitivul pe care doriți să-l eliminați și atingeți **Forget**.

3.26.1. Calibrarea POD-ului de bicicletă

Pentru POD-urile de bicicletă, trebuie să setați în ceas circumferința roții. Circumferința trebuie să fie în milimetri și se face ca o etapă în calibrare. Dacă schimbați roțile (cu o circumferință nouă) bicicletei, trebuie schimbată și setarea circumferinței roții în ceas.

Pentru a modifica circumferința roții:

1. În setări, accesați **Connectivity » Paired devices**.
2. Selectați **Bike POD**.
3. Selectați circumferința noii roți.

3.26.2. Calibrarea POD-ului de picior

Când asociați un POD, ceasul dvs. calibrează automat POD-ul utilizând GPS-ul. Vă recomandăm să utilizați calibrarea automată, dar puteți să o dezactivați, dacă este necesar, din setările POD din secțiunea **Connectivity » Paired devices**.

Pentru prima calibrare cu GPS, trebuie să selectați un mod de sport în care se utilizează POD-ul de picior iar precizia GPS este trebuie să fie setată la **Best**. Porniți înregistrarea și alergați într-un ritm constant pe o suprafață plană, dacă este posibil, timp de cel puțin 15 minute.

Alergați în ritmul dvs mediu normal pentru calibrarea inițială, apoi opriți înregistrarea antrenamentului. Data viitoare când utilizați POD-ul de picior, calibrarea este pregătită.

Ceasul dvs. re-calibrează automat POD-ul de picior, ori de câte ori viteza GPS este disponibilă.

3.26.3. Calibrarea POD-ului de putere

Pentru POD-urile de putere (contoare de putere), trebuie să inițiați calibrarea din opțiunile modului sport din ceasul dvs.

Pentru a calibra un POD de putere:

1. Asociați un POD de putere cu ceasul dvs., dacă nu ați făcut-o deja.
2. Selectați un mod sport care folosește un POD de putere și apoi deschideți opțiunile modului.
3. Selectați **Calibrate power POD** și urmați instrucțiunile din ceas. Ar trebui să re-calibrați POD-ul de putere din când în când.

3.27. Puncte de interes

Un punct de interes sau un POI, este o locație specială, cum ar fi locul de campare sau perspectiva unui traseu, pe care o puteți salva și o puteți parcurge mai târziu. Puteți crea POI-uri în ceasul dvs. salvând locația dvs curentă.

Fiecare POI este definit de:

- Numele POI-ului
- Tipul POI-ului
- Data și ora creării
- Latitudinea
- Longitudinea
- Cota

Puteți să stocați până la 250 de puncte de interes în ceas.

3.27.1. Adăugarea și ștergerea POI-rilor

Puteți adăuga un POI salvând locația dvs. curentă pe ceas.

Dacă sunteți undeva afară având ceasul asupra dvs. și traversați printr-un punct pe care doriți să-l salvați, drept POI, puteți adăuga locația direct pe ceas.

Pentru a adăuga un POI în ceas:

1. Glisați în jos sau apăsați butonul superior pentru a deschide lansatorul.
2. Derulați la **Navigation** și atingeți pictograma sau apăsați butonul din mijloc..
3. Glisați în sus sau apăsați butonul inferior pentru a derula în jos până la locația dvs. și apăsați butonul din mijloc.
4. Așteptați ca ceasul să activeze GPS-ul și să vă găsească locația.
5. Când ceasul vă afișează latitudinea și longitudinea, apăsați butonul superior pentru a vă salva locația ca punct de interes și pentru a selecta tipul de POI.
6. În mod implicit, numele POI este același cu tipul POI (*cu un număr care se afișează după e*). Puteți edita numele mai târziu în contul dvs. online.

Ștergerea punctelor de interes

Puteți elimina un POI ștergând POI-ul din lista POI din ceas. Pentru a șterge un POI din ceas:

1. Glisați în jos sau apăsați butonul superior pentru a deschide lansatorul.
2. Derulați la **Navigation** și atingeți pictograma sau apăsați butonul din mijloc.
3. Glisați în sus sau apăsați butonul inferior pentru a derula în jos până la **POI** și apăsați butonul din mijloc.
4. Derulați la POI-ul pe care doriți să îl eliminați din ceas și apăsați butonul din mijloc.
5. Derulați până la sfârșitul detaliilor și selectați Ștergere/**Delete**.

Când ștergeți un POI de pe ceas, punctul de interes nu este șters definitiv.

Pentru a șterge definitiv un POI, trebuie să ștergeți POI-ul din contul dvs. online.

3.27.2. Navigarea către un POI

Puteți să navigați către orice punct de interes, care se află în lista dvs. de POI-uri din ceas.

 **NOTĂ:** Când navigați către un punct de interes, ceasul dvs. utilizează GPS la o putere completă.

Pentru a naviga către un POI:

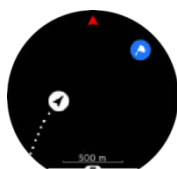
1. Glisați în jos sau apăsați butonul superior pentru a deschide lansatorul.
2. Derulați la **Navigation** și atingeți pictograma sau apăsați butonul din mijloc.
3. Derulați la POI-uri și apăsați butonul din mijloc pentru a deschide lista POI-rilor.
4. Derulați la POI-ul către care doriți să navigați și apăsați pe butonul din mijloc.
5. Apăsați butonul superior pentru a începe navigarea.
6. Apăsați din nou butonul superior în orice moment pentru a opri navigarea.

Navigarea cu POI are două vizualizări:

- Afișarea POI-ului cu indicatorul de direcție și distanța până la punctul de interes.



- Afișarea hărții, care arată locația dvs. curentă în funcție de POI și de marcajul dvs de navigare (traseul pe care l-ați urmat).



Glisați spre stânga sau spre dreapta sau apăsați butonul din mijloc pentru a comuta între vizualizări.

 **SFAT:** În timp ce vă aflați în vizualizarea POI, apăsați pe ecran pentru a vedea informații suplimentare în rândul inferior, cum ar fi diferența de altitudine dintre poziția curentă și punctul de interes (POI) și timpul estimat de sosire (ETA) sau de traseu (ETE).

În vizualizarea hărții, alte puncte de interes din apropiere sunt afișate în gri. Apăsați pe ecran pentru a comuta între harta de ansamblu și o vizualizare mai detaliată. În vizualizarea detaliată, reglați nivelul de mărire apăsând butonul din mijloc și apoi măriți și micșorați cu butoanele superior și inferior.

În timpul navigării, puteți să glisați în sus din partea de jos a ecranului sau să apăsați butonul inferior pentru a deschide o listă de comenzi rapide. Comenzile rapide vă oferă acces rapid la detaliile POI-ului și la acțiuni, cum ar fi salvarea locației dvs. curente sau selectarea altui punct de interes pentru a naviga către el, precum și pentru a termina navigația.

3.27.3. Tipuri de POI-uri

Următoarele tipuri de POI sunt disponibile în Suunto 9:

	punct generic de interes
	Culcuș (animal, pentru vânatoare)
	Start (începerea unui traseu sau a unei rute)
	Vânat mare (animal, pentru vânatoare)
	Pasăre (animal, pentru vanatoare)
	Clădire, casă
	Cafea, hrana, restaurant
	Tabără, campare
	Mașină, parcare
	Peșteră
	Stâncă, deal, munte, vale
	Coastă, lac, râu, apă
	Intersecție

	Urgență
	Sfârșit (sfârșitul rutei sau pistei)
	Pește, loc de pescuit
	Pădure
	Geocache
	Hostel, hotel, cazare
	Info
	Luncă
	Vârf
	Urme (urme de animale, pentru vânătoare)
	Drum
	Stâncă
	Frecare (marcare animale, pentru vânătoare)
	Zgâriere (marcare animale, pentru vânătoare)
	Shot (pentru vânătoare)
	Vedere
	Vânat mic (animal, pentru vânătoare)
	Stand (pentru vânătoare)
	Traseu/Potecă
	Camera Traseu (pentru vânătoare)
	Cascadă

3.28. Formate de poziție

Formatul poziției este modul în care poziția GPS este afișată pe ceas. Toate formatele se referă la aceeași locație, o exprimă doar într-un mod diferit.

Puteți schimba formatul poziției în setările ceasului la **Navigation » Position format**.

Latitudinea / longitudinea este cea mai frecvent utilizată rețea și are trei formate diferite:

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

Alte formate comune de poziție disponibile includ:

- UTM (Universal Transverse Mercator) oferă o prezentare bidimensională a poziției orizontale.
- MGRS (Sistemul de Referință al Rețelei Militare) este o extensie a UTM și constă dintr-un identificator al zonei din rețea, un identificator de 100.000 de metri pătrați și o locație numerică.

Suunto 9 suportă și următoarele formate de poziționare locale:

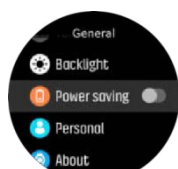
- BNG (britanic)
- ETRS-TM35FIN (finlandez)
- KKJ (finlandez)
- IG ((irlandez)
- RT90 (suedez)
- SWEREF 99 TM ((irlandez)
- CH1903 (elvețian)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTMNAD27 Conus
- UTMNAD83
- NZTM2000 (Noua Zeelandă)

 **NOTE:** Unele formate de poziție nu pot fi utilizate în zonele situate la nord de 84 ° și la sud de 80 °, sau în afara țărilor pentru care sunt destinate. Dacă vă aflați în afara zonei admise, coordonatele locației dvs. nu pot fi afișate pe ceas.

3.29. Economisirea energiei

Ceasul dvs. include o opțiune de economisire a energiei bateriei care oprește toate vibrațiile, RC-ul zilnic și notificările Bluetooth pentru a prelungi durata de viață a bateriei în timpul utilizării zilnice normale. Pentru opțiunile de economisire a energiei în timpul activităților de înregistrare, consultați 3.6. *Gestionarea energiei bateriei*.

Activați / dezactivați economisirea energiei din setări la **General » Power saving**.



 **NOTĂ:** Economisirea de energie este activată automat când nivelul bateriei atinge 10%.

3.30. Înregistrarea unui exercițiu

În plus față de monitorizarea activității 24/7, puteți utiliza ceasul pentru a înregistra sesiunile de antrenament sau alte activități pentru a obține un feedback detaliat și pentru a vă urmări progresul.

Pentru a înregistra un exercițiu:

1. Puneți un senzor al ritmului cardiac (opțional).

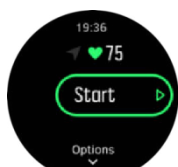
2. Glisați în jos sau apăsați butonul superior pentru a deschide lansatorul.
3. Atingeți pictograma de exercițiu sau apăsați butonul din mijloc.



4. Glisați în sus sau în jos pentru a derula modurile sport și apăsați pe cel pe care doriți să-l utilizați. Alternativ, derulați cu butoanele superior și inferior și selectați cu butonul din mijloc.
5. Deasupra indicatorului de pornire, apare un set de pictograme, în funcție de ceea ce utilizați în modul sport (cum ar fi frecvența cardiacă și GPS-ul conectat). Pictograma săgeată (GPS conectat) se aprinde gri în timpul căutării și se transformă într-o inimă verde atașată la o centură dacă utilizați un senzor al ritmului cardiac sau verde dacă utilizați senzorul optic de frecvență cardiacă.

Dacă utilizați un senzor de frecvență cardiacă, dar pictograma devine numai verde (înseamnă că senzorul optic de frecvență cardiacă este activ), verificați dacă senzorul de frecvență cardiacă este asociat, vedeți 3.26.- *Asocierea POD-urilor și a senzorilor*, și selectați din nou modul sport.

Puteți aștepta ca fiecare pictogramă să devină verde sau începeți înregistrarea cât de repede doriți, apăsând butonul din mijloc.



6. În timpul înregistrării, puteți comuta între afișaje cu butonul din mijloc sau cu ajutorul ecranului tactil dacă este activat.
7. Apăsați butonul superior pentru a întrerupe înregistrarea. Opriți și salvați cu butonul inferior sau continuați cu butonul superior.



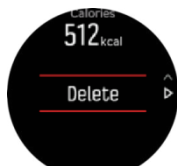
Dacă modul sport pe care l-ați selectat are opțiuni, cum ar fi setarea unei ținte de durată, le puteți ajusta înainte de a începe înregistrarea prin glisarea în sus sau apăsarea butonului inferior. De asemenea, puteți ajusta opțiunile pentru modul sport în timpul înregistrării, menținând butonul din mijloc apăsat.

 **SFAT:** În timpul înregistrării, puteți atinge ecranul pentru a obține un pop-up care să afișeze timpul curent și nivelul bateriei.

Dacă utilizați un mod multisport, schimbați sporturile menținând butonul de sus apăsat.

După ce opriți înregistrarea, sunteți întrebat cum v-ați simțit. Puteți răspunde sau evita întrebarea. (Consultați Capitolul *Senzația*) Apoi, veți obține un rezumat al activității prin care puteți naviga prin intermediul ecranului tactil sau al butoanelor.

Dacă faceți o înregistrare pe care nu doriți să o păstrați, puteți șterge intrarea în jurnal derulând spre de jos a rezumatului și atingând butonul de ștergere. De asemenea, puteți șterge jurnalele în același mod din jurnalul de bord.



3.30.1. Utilizarea obiectivelor în timpul exercițiului

Este posibil să stabiliți diferite obiective cu Suunto 9 atunci când faceți exerciții.

Dacă modul sport pe care l-ați selectat are obiective ca o opțiune, puteți să le reglați înainte de a începe înregistrarea prin glisarea în sus sau apăsarea butonului inferior.



Pentru a exersa cu un obiectiv /țintă general (ă)

1. Înainte de a începe o înregistrare a exercițiului, glisați în sus sau apăsați butonul inferior pentru a deschide opțiunile pentru modul sport.
2. Atingeți **Targets** sau apăsați butonul din mijloc..
3. Activați **General**.
4. Selectați **Duration** sau **Distance**.
5. Selectați obiectivul dvs.
6. Glisați dreapta sau întoarceți-vă înapoi către opțiunile modului sport.

Când ați activat obiective generale, un indicator de obiectiv este vizibil pe fiecare afișaj de date care arată progresul dvs.



De asemenea, veți primi o notificare atunci când ați atins 50% din obiectivul dvs. și când obiectivul dvs. selectat este îndeplinit.

Pentru a exersa cu obiectivul de intensitate:

1. Înainte de a începe o înregistrare a exercițiului, glisați în sus sau apăsați butonul inferior pentru a deschide opțiunile modului sport.
2. Atingeți **Targets** sau apăsați butonul din mijloc.
3. Porniți **Intensity**.
4. Selectați **Heart rate**, **Pace** sau **Power**.
(Opțiunile depind de modul sport selectat și dacă aveți un POD de putere, asociat cu ceasul).
5. Selectați zona obiectiv.
6. Glisați spre dreapta pentru a reveni la opțiunile modului sport.

3.30.2. Navigarea în timpul exercițiului

Puteți naviga pe un traseu sau către un punct de interes în timp ce înregistrați un exercițiu.

Modul sport pe care îl utilizați trebuie să aibă funcția GPS activată pentru a putea accesa opțiunile de navigare. Dacă precizia GPS a modului sport este OK sau Bună, atunci când selectați un traseu sau un punct de interes, precizia GPS este schimbată în cea mai bună.

Pentru a naviga în timpul exercițiului:

1. Creați un traseu sau un POI în contul dvs. online și sincronizați ceasul dacă nu ați făcut deja acest lucru..
2. Selectați un mod sport care utilizează GPS, apoi glisați în sus sau apăsați butonul inferior pentru a deschide opțiunile. Alternativ, porniți mai întâi înregistrarea și apoi mențineți apăsat butonul din mijloc pentru a deschide opțiunile modului sport.
3. Derulați **Navigation** și atingeți setarea sau apăsați butonul din mijloc.
4. Glisați în sus și în jos sau apăsați butoanele superioare și inferioare pentru a selecta o opțiune de navigare și apăsați butonul din mijloc.
5. Selectați ruta sau POI pe care doriți să navigați și apăsați butonul din mijloc. Apoi apăsați butonul superior pentru a începe navigarea.

Dacă nu ați început încă înregistrarea exercițiului, ultimul pas vă va duce înapoi la opțiunile modului sportiv. Derulați până la vizualizare start și începeți înregistrarea în mod normal.

În timpul exercițiului, glisați dreapta sau apăsați butonul din mijloc pentru a derula până la afișajul de navigare, unde veți vedea ruta sau POI pe care le-ați selectat. Pentru mai multe informații pe afișajul de navigare, consultați 3.27.2. *Navigarea către POI* și 3.32. *Rutele*.

Între timp în acest ecran puteți glisa în sus sau apăsa butonul inferior pentru a deschide opțiunile de navigare. Din opțiunile de navigare, puteți selecta, de exemplu, un alt traseu sau un alt POI, puteți verifica coordonatele de locație curente, precum și opri navigarea selectând **Breadcrumb**.

3.31. Recuperarea

Timpul de recuperare este o estimare în ore a timpului de care organismul are nevoie pentru a se recupera după antrenament. Timpul se bazează pe durata și intensitatea sesiunii de antrenament, precum și pe oboseala dvs. generală.

Timpul de recuperare se acumulează din toate tipurile de exerciții fizice. Cu alte cuvinte, acumulați timpul de recuperare de la sesiuni de antrenament lung, cu intensitate redusă, precum și de la cele la intensitate ridicată.

Timpul se cumulează de-a lungul sesiunilor de antrenament, deci dacă te antrenezi din nou înainte de expirarea timpului, timpul nou acumulat este adăugat la restul din sesiunea anterioară de antrenament.

Pentru a vizualiza timpul de recuperare, din modul de vizualizare a orei, glisați în sus sau apăsați butonul din dreapta jos până când vedeți afișajul de antrenament și recuperare. Atingeți pentru a comuta între antrenament și recuperare.



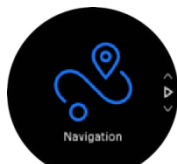
Deoarece timpul de recuperare este doar o estimare, numărul de ore acumulate scade constant, indiferent de nivelul de pregătire (fitness) sau de alți factori individuali. Dacă sunteți foarte pregătit, vă puteți recupera mai repede decât ați estimat. Pe de altă parte, dacă aveți gripa, de exemplu, recuperarea dvs. poate fi mai lentă decât s-a estimat..

3.32. Rutele

Puteți utiliza Suunto 9 pentru a naviga pe trasee. Planificați-vă traseul cu contul dvs. online și transferați-l pe ceas, odată cu următoarea sincronizare.

Pentru a naviga pe un traseu:

1. Glisați în jos sau apăsați butonul superior pentru a deschide lansatorul..
2. Derulați la **Navigation** și atingeți pictograma sau apăsați butonul din mijloc..



3. Derulați la **Routes** și apăsați butonul din mijloc pentru a deschide lista de rute.

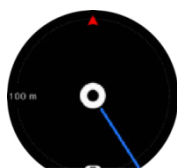


4. Derulați la ruta pe care doriți să o navigați și apăsați butonul din mijloc.
5. Apăsați butonul superior pentru a începe navigarea.
6. Apăsați din nou butonul superior, oricând, pentru a opri navigarea.

Atingeți ecranul pentru a comuta între harta de ansamblu și o vizualizare mai detaliată.



În vizualizarea detaliată, măriți și micșorați prin atingerea ecranului sau menținând butonul din mijloc apăsat. Reglați nivelul de zoom cu butoanele superioare și inferioare.



În timp ce vă aflați în afișajul de navigare, puteți să glisați în sus din partea de comenzi rapide. Comenzile rapide vă oferă acces rapid la acțiunile de navigare, cum ar fi salvarea locației dvs. curente sau selectarea unei alte rute pentru navigare.

Toate modurile sport cu GPS au, de asemenea, o opțiune de selectare a traseului. Consultați 3.30.2. - *Navigarea în timpul exercițiului.*

Indicații de navigare

Pe măsură ce navigați pe un traseu, ceasul dvs. vă ajută să rămâneți pe calea corectă, oferindu-vă notificări suplimentare în timp ce avansați pe traseu.

De exemplu, dacă mergeți mai mult de 100 m (330 ft) afară din traseu, ceasul vă anunță că nu vă aflați pe pista corectă, și vă informează când vă întoarceți pe traseu.

Odată ce ajungeți pe un punct de interes pe ruta, obțineți un pop-up informativ care vă arată distanța și timpul estimat pe traseu (ETE) la următorul punct sau punct de interes.

 **NOTĂ:** Dacă navigați pe un traseu care se încrucișează, cum ar fi forma cifrei 8, și faceți o întoarcere greșită, la intersecție, ceasul dvs presupune că mergeți pe traseu într-o altă direcție în mod intenționat. Ceasul vă arată următorul punct de referință, pe baza noii direcții de deplasare. Așadar, urăriți marcajul dvs. de navigare, pentru a vă asigura că mergeți pe drumul cel bun atunci când navigați pe un traseu complicat.

3.32.1. Navigarea în altitudine

Dacă navigați pe un traseu care are informații despre altitudine, puteți naviga, de asemenea, în funcție de urcare și coborâre folosind afișajul profilului altitudinii. În timpul afișării principale de navigare (unde vedeți ruta), glisați spre stânga sau apăsați butonul din mijloc pentru a comuta la afișajul profilului altitudinii.

Afișajul profilului de altitudine vă arată următoarele informații:

- partea de sus: altitudinea curentă
- centru: profilul altitudinii indicând poziția dvs. curentă
- partea inferioară: ascensiunea sau coborârea (atingeți ecranul pentru a schimba imaginile)



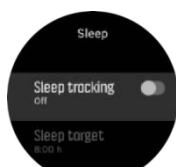
Dacă vă abateți prea departe de traseu, în timp ce utilizați navigația pentru altitudine, ceasul dvs vă va oferi un mesaj **Off route** în afișajul profilului de altitudine. Dacă vedeți acest mesaj, derulați la afișajul traseului de navigare pentru a reveni pe drumul cel bun înainte de a continua cu navigarea în altitudine.

3.33. Monitorizarea somnului

Un somn bun de noapte este important pentru o minte și corp sănătos. Puteți utiliza ceasul pentru a vă monitoriza somnul și de a urmări cât de mult dormiți în medie.

Când purtați ceasul în pat, Suunto 9 urmărește somnul pe baza datelor furnizate de accelerometru. Pentru a vă monitoriza somnul:

1. Mergeți la setările ceasului dvs, derulați până la **SLEEP** și apăsați butonul din mijloc..
2. Comutați pe **SLEEP TRACKING**.



3. Setați orele de mers la culcare și de trezire în funcție de programul dvs. normal de somn.

Ultimul pas definește ora de culcare. Ceasul dvs. folosește acea perioadă pentru a determina momentul în care dormiți (în timpul somnului) și raportând toate perioadele de somn ca o singură sesiune. Dacă vă ridicați pentru un pahar cu apă în timpul nopții, de exemplu, ceasul încă mai cronometrează orice perioadă de somn după aceea, ca fiind aceeași sesiune.

 **NOTĂ:** Dacă vă cuclați înainte de ora de culcare și vă treziți după ora setată, ceasul nu contorizează acest lucru ca o sesiune de somn. Ar trebui să setați ora de culcare/trezire în funcție de cât de devreme e posibil să mergeți la culcare și ultima oră posibilă de trezire.

Odată ce upă ce ați activat monitorizarea somnului, puteți seta, de asemenea ținta de somn. Un adult obișnuit are nevoie de între 7 și 9 ore de somn pe zi, deși cantitatea ideală de somn poate varia de la norme.

Tendințele somnului

Când vă treziți, sunteți întâmpinat cu un rezumat al somnului dvs. Rezumatul include, de exemplu, durata totală a somnului, precum și timpul estimat, cât ați fost treaz (în mișcare) și timpul în care ați fost în somn adânc (fără mișcare).

În plus față de rezumatul somnului, puteți monitoriza tendința de somn generală cu date privind somnul. Din modul de afișare a orei, apăsați butonul din dreapta jos până când vedeți afișajul **SLEEP**. Prima vizualizare arată ultimul dvs. somn în comparație cu ținta dvs de somn.



În timp ce vă aflați în afișajul de somn, puteți glisa la stânga pentru a vedea media dvs de somn în ultimele șapte zile. Glisați în sus pentru a vedea orele de somn efective pentru ultimele șapte zile.

În timp ce vă aflați în afișajul mediu de somn, puteți glisa la stânga pentru a vedea un grafic cu privire la valorile medii RC pentru ultimele șapte zile.



Glisați în sus pentru a vedea valorile reale ale RC pentru ultimele șapte zile..

 **NOTĂ:** Din ecranul **SLEEP**, puteți menține apăsat butonul din mijloc pentru a accesa setările de monitorizare a somnului.

 **NOTĂ:** Toate măsurătorile de somn se bazează numai pe mișcare, deci sunt estimări care nu pot reflecta obiceiurile de somn reale.

Măsurarea frecvenței cardiace în timpul somnului

Pentru a menține ritmul cardiac corect în timpul nopții, asigurați-vă că RC-ul zilnic este activat (vezi 3.1.2 RC-ul zilnic).

Modul automat nu deranjați

Puteți utiliza setarea automată Nu deranjați pentru a activa automat modul "Nu deranjați" în timpul somnului.

3.34. Modurile Sport

Ceasul dvs. vine cu o gamă largă de moduri sport predefinite. Modurile sunt concepute pentru activități și scopuri specifice, de la o plimbare ocazională până la o cursă de triatlon.

Când înregistrați un exercițiu (consultați 3.30, *Înregistrarea unui exercițiu*), puteți glisa în sus și în jos pentru a vedea lista scurtă a modurilor sport. Atingeți pictograma de la sfârșitul listei scurte pentru a vedea lista completă și a vedea toate modurile sport.



Fiecare mod sport are un set unic de afișaje cât și opțiuni pe care le puteți modifica în ceas.

3.34.1. Înotul

Puteți utiliza Suunto 9 pentru înot în piscină sau în apă în aer liber (lacuri, râuri, mare).

Când utilizați un mod sport pentru piscină, ceasul se bazează pe lungimea piscinei pentru a determina distanța. Puteți schimba distanța piscinei după cum este necesar din opțiunile modului sport înainte de a începe să înotați.

Înotul în aer liber (lacuri, râuri, mări) se bazează pe GPS pentru a calcula distanța. Deoarece semnalele GPS nu se transmit sub apă, pentru a obține o poziție GPS exactă, ceasul trebuie să iasă din apă periodic, cum ar fi în cazul înotului în stil liber.

Acestea reprezintă condiții dificile pentru GPS, deci este important să aveți un semnal GPS puternic înainte de a sari în apă. Pentru a avea un semnal GPS bun, ar trebui să vă:

- Sincronizați ceasul cu contul dvs. online înainte de a înota pentru a vă optimiza GPS-ul cu cele mai recente date de la sateliții de pe orbită.
- După ce selectați un mod sport în aer liber și obțineți un semnal GPS, așteptați cel puțin trei minute înainte de a începe să înotați. Aceasta oferă timp GPS-ului pentru a stabili o poziționare puternică.

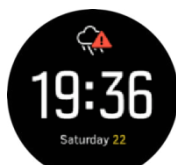
3.35. Alarmă de furtună

O scădere semnificativă a presiunii barometrice de obicei înseamnă că vine o furtună și ar trebui să vă acoperiți/ascundeți. Când alarma de furtună este activă, Suunto 9 emite un semnal de alarmă și afișează un simbol furtună atunci când presiunea scade 4 hPa (0,12 inHg) sau mai mult în timpul unei perioade de 3 ore.

Pentru a activa alarma de furtună:

1. Apăsați butonul din mijloc pentru a deschide meniul de comenzi rapide.
2. Derulați în jos până la **ALARMS** și introduceți apăsând butonul din mijloc.
3. Derulați până la **STORM ALARM** și activați / dezactivați apăsând butonul din mijloc.

Când se aude o alarmă de furtună, apăsarea oricărui buton închide alarma. Dacă nu apăsați niciun buton, notificarea de alarmă durează un minut. Simbolul furtunii rămâne pe ecran până când condițiile meteorologice se stabilizează (scăderea presiunii scade).



3.36. Alarmerle de răsărit și apus de soare

Alarmerle de răsărit / apus de soare în Suunto 9 sunt alarmerle adaptive bazate pe locația dvs. În loc să stabiliți o oră fixă, setați alarma cu cât timp doriți să fiți alertat înainte de răsăritul sau apusul soarelui.

Orele de răsărit și de apus sunt determinate prin GPS, așa că ceasul dvs. se bazează pe datele GPS de la ultima utilizare a GPS-ului.

Pentru a seta alarmerle de apus / de răsărit:

1. Apăsați butonul din mijloc pentru a deschide meniul de comenzi rapide.
2. Derulați în jos până la **ALARMS** și introduceți apăsând butonul din mijloc.
3. Derulați până la alarma pe care doriți să o setați și selectați apăsând butonul din mijloc.



4. Setati orele dorite, înainte de răsăritul / apusul soarelui prin derulare în sus/jos cu butoanele superior și inferior și confirmând cu butonul din mijloc.
5. Stabiliți minutele în același mod.



6. Apăsați butonul din mijloc pentru a confirma și a ieși.



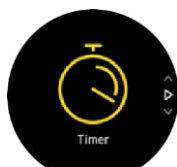
SFAT: De asemenea, este disponibil un mod de afișare a orei care afișează orele ce corespund răsăritului și apusului soarelui.



NOTĂ: Răsăritul și apusul de soare și alarmerle necesită determinarea unei poziții GPS. Orele sunt goale, până când datele GPS sunt disponibile.

3.37. Cronometrele

Ceasul dvs. include un cronometru și un cronometru cu numărătoare inversă pentru măsurarea timpului de bază. Din modul de afișare a orei deschideți lansatorul și derulați în sus până când vedeți pictograma cronometrului. Atingeți pictograma sau apăsați butonul din mijloc pentru a deschide afișajul cronometrului.

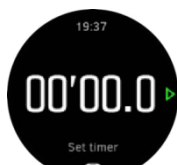


Când introduceți pentru prima oară afișajul, acesta afișează cronometrul. După aceea, își amintește ce ați folosit ultima dată, cronometrul sau cronometrul cu numărătoare inversă.

Glisați în sus sau apăsați butonul inferior pentru a deschide meniul de comenzi rapid **SET TIMER** unde puteți schimba setările cronometrului.

Cronometrul

Porniți cronometrul apăsând butonul din mijloc.



Opriți cronometrul apăsând butonul din mijloc. Puteți relua prin apăsarea din nou a butonului din mijloc. Resetați prin apăsarea butonului inferior.



Leșiți din cronometru prin glisarea deapta sau țineți apăsat butonul din mijloc.

Cronometru cu numărătoare inversă

În afișajul cronometrului, glisați în sus sau apăsați butonul inferior pentru a deschide meniul cu comenzi rapide. De acolo puteți selecta un timp predefinit de numărătoare inversă sau puteți crea un timp inversat personalizat.



Opriți și resetați după cum este necesar cu butoanele de mijloc și de jos.

Leșiți din cronometru prin glisarea dreapta sau ținând butonul din mijloc apăsat.

3.38. Ora și data

Setați ora și data la pornirea inițială a ceasului. După această operațiune, ceasul dvs. utilizează ora GPS pentru a corecta orice decalaje.

Puteți regla manual ora și data din setări la **GENERAL » Time/date** unde puteți, de asemenea să modificați formatele de oră și dată.

În plus față de timpul principal, puteți utiliza ora duală pentru a urmări ora dintr-o altă locație, de exemplu, când călătoriți. În **General » Time/date**, atingeți **Dual time** pentru a seta fusul orar selectând o locație.

3.38.1. Alarma

Ceasul dvs. are o alarmă, care poate suna odată sau se repeta în anumite zile. Activați alarma din setări la **Alarm » Alarm clock**.

Pe lângă alarmele fixe standard, veți găsi, de asemenea, o alarmă adaptivă bazată pe date despre răsăritul soarelui și apusul soarelui. Consultați 3.36. *Alarmele de răsărit și de apus de soare*.

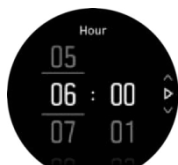
Pentru a seta un timp de alarmă fix:

1. Din modul de afișare a orei, apăsați butonul din mijloc pentru a deschide meniul de comenzi rapide și derulați până la **Alarmer**.
2. Selectați mai întâi cât de des doriți să sune alarma. Opțiunile sunt:

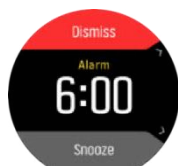
Once: Alarma sună o dată în următoarele 24 de ore la ora setată la **Weekdays**: alarma sună la aceeași oră de luni până vineri la **Daily**: alarma sună la aceeași oră în fiecare zi a săptămânii.



3. Setati ora și minutele și apoi ieșiți din setări.



Când sună alarma, o puteți respinge închizând-o, sau puteți selecta opțiunea de amânare. Timpul de amânare este de 10 minute și poate fi repetat de până la 10 ori.



Dacă lăsați alarma să continue să sune, aceasta se va amâna automat după 30 de secunde.

3.38.2. Tonuri și vibrații

Alertele de tonuri și de vibrații sunt folosite pentru notificări, alarme și alte evenimente și acțiuni cheie. Ambele pot fi ajustate din setări la **General » Tones**.

La **General » Tones și Vibration**, puteți selecta dintre următoarele opțiuni:

- **All on:** toate evenimentele declanșează o alertă
- **All off:** fără evenimente care să declanșeze alerte
- **Buttons off:** toate evenimentele, altele decât apăsarea butoanelor declanșează alertele

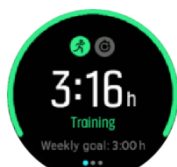
În **Alarms**, puteți selecta una dintre următoarele opțiuni:

- **Vibration:** alertă cu vibrații
- **Tones:** avertizare sonoră
- **Both:** atât vibrații, cât și alerte sonore

3.39. Date privind antrenamentul

Ceasul dvs. oferă o imagine de ansamblu asupra activității dvs. de antrenament.

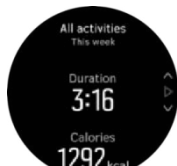
Glisați în sus sau apăsați butonul inferior pentru a derula până la vizualizarea datelor privind antrenamentul.



Glisați spre stânga sau apăsați de două ori butonul din mijloc pentru a vedea un grafic cu toate activitățile dvs. în ultimele 3 săptămâni și durata medie. Atingeți ecranul pentru a comuta între diferitele activități pe care le-ați efectuat în ultimele 3 săptămâni.



Glisați în sus sau apăsați butonul din dreapta jos pentru a vedea rezumatul săptămânii curente. Rezumatul include durata și caloriele. Glisând în sus când este aleasă o anumită activitate vă va arăta detaliile acelei activități.



3.40. Modurile de afișare a orei

Suunto 9 vine cu mai multe fețe de ceas din care puteți alege, atât stiluri digitale, cât și analogice. Pentru a schimba fața ceasului:

1. Din modul de afișare a orei, țineți apăsat butonul din mijloc pentru a deschide meniul de comenzi rapide.
2. Derulați la **Watch face** și atingeți sau apăsați butonul din mijloc pentru a intra.



2. Glisați în sus și în jos pentru a derula prin previzualizările fețelor ceasului și atingeți pe cea pe care doriți s-o folosiți.
3. Glisați în sus și în jos pentru a derula prin opțiunile de culoare și atingeți pe cea pe care doriți s-o folosiți.



Fiecare față de ceas are informații suplimentare, cum ar fi data sau ora duală. Atingeți afișajul pentru a comuta între vizualizări.

4. Îngrijirea și întreținerea

4.1. Instrucțiuni de manipulare

Manipulați cu grijă unitatea - nu o zgâlțâți sau scăpați pe jos.

În condiții normale, ceasul nu necesită reparații. În mod regulat, clătiți-l cu apă dulce, săpun ușor și curățați cu atenție carcasa cu o cârpă umedă, moale sau piele de căprioară.

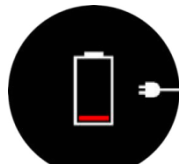
Folosiți numai accesorii originale Suunto - deteriorarea cauzată de accesoriile neoriginale, nu este acoperită de garanție.

4.2. Bateria /Acumulatorul

Durata unei încărcări unice depinde de modul cum utilizați ceasul dvs și în ce condiții. Temperaturile scăzute, de exemplu, reduc durata unei singure încărcări. În general, capacitatea bateriilor reîncărcabile scade de-a lungul timpului.

 **NOTĂ:** În cazul unei pierderi anormale a capacității datorate defecțiunii bateriei, Suunto acoperă înlocuirea acumulatorului timp de un an sau maximum 300 de încărcări, oricare dintre acestea survine mai întâi.

Când nivelul de încărcare al bateriei este mai mic de 20%, iar ulterior 5%, ceasul dvs. afișează o pictogramă pentru baterie descărcată. Dacă nivelul de încărcare devine foarte scăzut, ceasul dvs. trece într-un mod de alimentare scăzut și afișează o pictogramă de încărcare.



Utilizați cablul USB furnizat pentru a încărca ceasul. Odată ce nivelul bateriei este suficient de ridicat, ceasul se trezește din modul lui de alimentare scăzut.

4.3. Eliminare

Eliminați dispozitivul în conformitate cu reglementările locale privind deșeurile electronice. Nu-l aruncați la gunoii. Dacă doriți îl puteți returna dealerului cel mai apropiat Suunto.



5. Referință

5.1. Specificații tehnice

Generale

- Temperatura de funcționare: -20 ° C până la + 55 ° C / -5 ° F până la + 131 ° F
- Temperatura de încărcare a bateriei: 0 ° C până la + 35 ° C / + 32 ° F până la + 95 ° F
- Temperatura de depozitare: -30 ° C până la + 60 ° C / -22 ° F până la + 140 ° F
- Rezistența la apă: 100 m / 328 ft
- Tip baterie: baterie litiu-ion reîncărcabilă
- Durata de viață a bateriei: 25-120 ore cu GPS, în funcție de condiții și setări

Senzorul optic

- Ritmul cardiac optic de Valencell

Receptor radio

- Compatibil cu Bluetooth® Smart
- Frecvența de comunicare: 2402-2480 MHz
- Putere maximă de transmisie: <4 dBm
- Interval: ~3 m/9.8 ft

Altimetru

- Interval de afișare: -500 m până la 9999 m / -1640 ft până la 32805 ft
- Rezoluție: 1 m / 3 ft

Busolă

- Rezoluție: 1 grad / 18 miimi

GPS

- Tehnologie: Sony
- Rezoluție: 1 m / 3 ft
- Banda de frecvență: 1575,42 MHz

Producător

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A FI-01510 Vantaa FINLAND

5.2. Conformitatea

5.2.1. EC

Prin prezenta, Suunto Oy, declară că echipamentul radio OW183 este în conformitate cu Directiva 2014/53 / UE. Textul integral al declarației UE de conformitate este disponibil la următoarea adresă de internet: www.suunto.com/EUconformity.



5.2.2. Conformitatea FCC

Acest dispozitiv respectă partea 15 din Regulile FCC. Funcționarea este supusă următoarelor două condiții:

- (1) acest dispozitiv nu poate provoca interferențe dăunătoare și
- (2) acest dispozitiv trebuie să accepte orice interferență primită, inclusiv interferențe care pot cauza funcționarea nedorită. Acest produs a fost testat pentru a se conforma standardelor FCC și este destinat utilizării la domiciliu sau în birou.

Schimbările sau modificările care nu au fost aprobate în mod expres de Suunto ar putea anula autoritatea dvs. de a utiliza acest dispozitiv în conformitate cu reglementările FCC..

NOTĂ: Acest echipament a fost testat și s-a constatat că respectă limitele pentru un dispozitiv digital din Clasa B, în conformitate cu Partea 15 din Regulamentul FCC. Aceste limite sunt concepute pentru a oferi o protecție rezonabilă împotriva interferențelor dăunătoare dintr-o instalație rezidențială. Acest echipament generează, utilizează și poate radia energie de radiofrecvență și, dacă nu este instalat și utilizat în conformitate cu instrucțiunile, poate provoca interferențe dăunătoare comunicațiilor radio.

Cu toate acestea, nu există nici o garanție că nu vor apărea interferențe într-o anumită instalație. Dacă acest echipament cauzează interferențe dăunătoare recepției semnalului radio sau tv, fapt ce poate fi verificat prin oprirea și pornirea echipamentului. Utilizatorul este încurajat să încerce să corecteze interferența prin una din următoarele măsuri:

- Reorientați sau relocați antena receptoare.
- Măriți distanța dintre echipament și receptor.
- Conectați echipamentul la o priză dintr-un circuit diferit față de cel la care conectat receptorul.
- Consultarea distribuitorului sau a unui tehnician radio/TV experimentat pentru ajutor.

5.2.3. IC

Acest dispozitiv este conform cu standardele RSS licence-exempt ale Industry Canada. Operarea este supusă următoarelor două condiții:

- (1) acest dispozitiv nu va produce interferențe dăunătoare, și
- (1) acest dispozitiv trebuie să accepte orice interferență, inclusiv interferențele care pot cauza operarea nedorită.

5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

Operarea acestui echipament este supusă următoarelor două condiții: (1) este posibil ca acest echipament sau dispozitiv să nu producă interferențe dăunătoare, și (2) acest echipament sau dispozitiv trebuie să accepte orice interferență, inclusiv interferențele care pot cauza operarea nedorită a echipamentului sau dispozitivului.

5.2.5. NCC

根據 NCC 低口率電波輻射性電機管理辦法 規定:

(1)第十二條經型式認證合格之低口率射頻電機，非經許可，公司□商號或使用者均不得擅自變更頻率□大口率或變更原設計之特性及口能□

(2)第十四條 低口率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用□ 前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信□ 低口率射頻電機須忍受合法通信或工業□科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾□

5.3. Marcă comercială

Suunto 9, logo-urile sale și alte mărci comerciale marca Suunto și denumirile sunt mărci comerciale înregistrate sau neînregistrate ale Suunto Oy. Toate drepturile sunt rezervate.

5.4. Aviz brevet

Acest produs este protejat de cererile de brevet aflate pe rol și drepturile lor naționale corespunzătoare: FI 20155573, US 7,324,002, US 7,271,774, US 13/794,468, US 13/833,755, US 13/827,418, US 14/195,670, US 14/331,268, US 14/839,928, US 14/882,487.

Au fost completate cereri de brevet suplimentare.

Senzorul de frecvență cardiacă Valencell utilizat în acest produs este protejat prin brevete și cererile de brevet în așteptare și drepturile lor naționale corespunzătoare. Pentru informații suplimentare, vizitați valencell.com/patents/.

5.5. Garanție Limitată Internațională

Suunto garantează că pe durata Perioadei de Garanție, Suunto sau un Centru de Service Autorizat Suunto (menționat mai departe ca Centrul Service), la propria discreție, va remedia defectele cu materiale sau manoperă prin a) reparație sau b) înlocuire sau c) rambursare, în conformitate cu termenii și condițiile prezentei Garanții Limitate Internaționale. Această Garanție Limitată Internațională este valabilă și executorie indiferent de țara de achiziție. Garanția Limitată Internațională nu afectează drepturile dvs. legale, acordate de legislația națională aplicabilă vânzării de bunuri de larg consum.

Perioada de Garanție

Perioada Garanției Limitate Internaționale începe de la data achiziției originale cu amănuntul.

Perioada Garanției este de doi (2) ani pentru Produse și transmițătoare wireless Dive, cu excepția cazului în care se specific altfel.

Perioada Garanției este de un (1) an pentru accesorii inclusiv dar fără a se limita la senzorii și transmițătoarele wireless, încărcătoare, cabluri, baterii reîncărcabile, curele, brățări și tuburi.

Excluderi și Limitări

Această Garanție Limitată Internațională nu acoperă:

1. 1. a) uzura normală precum zgârieturi, abraziuni sau degradări ale culorii și/sau ale materialelor curelelor nemetalice, b) defecte cauzate de manipularea dură sau c) defecte sau deteriorări rezultate din utilizarea contrară destinației sau utilizării recomandate, întreținerea necorespunzătoare, neglijență și accidente precum căderile sau strivirile;
2. 2. materialele imprimate și ambalajul;
3. 3. defectele sau defecte presupuse a fi cauzate de utilizarea oricărui produs, accesoriu, software și / sau serviciu care nu este fabricat sau furnizat de Suunto;
4. 4. baterii nereîncărcabile.
5. Suunto nu garantează că operarea Produsului sau a accesoriilor se va desfășura fără întreruperi sau fără eroare, sau că Produsul sau accesoriile vor funcționa cu orice hardware sau software furnizate de o terță parte.
6. Această Garanție Limitată Internațională nu mai este validă dacă Produsul sau accesoriul:
 7. 1. a fost deschis într-o măsură mai mare decât a fost prevăzut pentru utilizare;
 8. 2. a fost reparat folosindu-se piese de schimb neautorizate; modificat sau reparat de un Centru Service neautorizat;
 9. 3. numărul serial a fost șters, alterat sau a devenit ilizibil în orice mod, așa cum stabilește Suunto la propria discreție; sau
 10. 4. a fost expus la acțiunea substanțelor chimice inclusiv fără a se limita la substanțe de protecție solare și substanțe anti-tânțar.

Accesul la service-ul de garanție Suunto

Pentru a accesa service-ul de garanție Suunto trebuie să furnizați dovada achiziției. De asemenea, pentru a beneficia de serviciile de garanție internațională, la nivel global, trebuie să înregistrați produsul online pe www.suunto.com/mysuunto. Pentru instrucțiuni despre cum se obține service-ul de garanție, accesați www.suunto.com/warranty, contactați retailerul local autorizat Suunto, sau sunați la Centrul de Contact Suunto.

Limitarea Răspunderii

În măsura maximă permisă de legile obligatorii aplicabile, această Garanție Limitată Internațională constituie unica și exclusivă dvs. despăgubire și este în locul tuturor celorlalte garanții, exprimate sau implicite. Suunto nu va fi răspunzătoare pentru daune speciale, incidentale, punitive sau indirecte, inclusiv, dar fără a se limita la pierderea beneficiilor anticipate, pierderi de date, pierderi de utilizare, costul capitalului, costul oricărui echipament sau facilități de înlocuire, pretenții ale terților, daune materiale rezultate din achiziționarea sau utilizarea obiectului sau care decurg din încălcarea garanției, încălcarea contractului, neglijență, răspunderea civilă limitată, sau orice teorie juridică sau echitabilă, chiar dacă Suunto cunoștea despre posibilitatea apariției unor astfel de daune. Suunto nu va fi responsabilă pentru întârzierea în acordarea de service în garanție.

5.6. Drepturile de Autor

© Suunto Oy 01/2018. Toate drepturile sunt rezervate. Suunto, numele produselor Suunto, siglele lor, celelalte mărci comerciale și nume ale brandului Suunto sunt mărci comerciale înregistrate sau neînregistrate ale Suunto Oy. Acest document și conținutul său sunt proprietatea Suunto Oy și sunt destinate exclusiv pentru utilizarea de către clienți pentru a obține cunoștințe și informații cu privire la operarea produselor Suunto. Conținutul său nu trebuie să fie folosit sau distribuit în nici un alt scop și/sau comunicat, dezvăluit sau reprodus fără acordul prealabil scris al Suunto Oy. Cu toate că am avut mare grijă ca informațiile conținute în această documentație să fie cuprinzătoare și corecte, nici o garanție privind precizia nu exprimată sau implicită. Conținutul acestui document se poate schimba în orice

Suunto 9

moment, fără notificare. Cea mai recentă versiune a acestei documentații poate fi descărcată de pe www.suunto.com.



ASISTENȚA CLIEŢILOR SUUNTO

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2.

AUSTRALIA (24/7)	+61 1800 240 498
AUSTRIA	+43 720 883 104
CANADA (24/7)	+1 855 624 9080
中国 (CHINA)	+86 400 661 1646
中国香港 (CHINA - Hong Kong)	+852 58060687
DANEMARCA (EN, SV)	+45 89872945
FINLANDA	+358 9 4245 0127
FRANCE	+33 4 81 68 09 26
GERMANIA	+49 89 3803 8778
ITALIA	+39 02 9475 1965
JAPONIA	+81 3 4520 9417
OLANDA	+31 1 0713 7269
NOUA ZEELANDĂ (24/7)	+64 9887 5223
RUSIA	+7 499 918 7148
SPANIA	+34 91 11 43 175
SUEDIA	+46 8 5250 0730
ELVEȚIA	+41 44 580 9988
UK (24/7)	+44 20 3608 0534
SUA (24/7)	+1 855 258 0900

© Suunto Oy

Suunto este o marcă comercială înregistrată a Suunto Oy. Toate drepturile sunt rezervate.