

**SUUNTO SPARTAN ULTRA 1.12**  
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.....	4
2. Начало работы.....	6
2.1. SuuntoLink.....	6
2.2. Обновление ПО.....	6
2.3. Приложение Suunto Movescount.....	7
2.4. Movescount.....	7
2.5. Сенсорный экран и кнопки.....	7
2.6. Дисплеи.....	8
2.7. Значки.....	9
2.8. Настройка параметров.....	11
3. Функции.....	13
3.1. Мониторинг физической активности.....	13
3.2. Авиарежим.....	14
3.3. Альтиметр.....	14
3.3.1. FusedAlti.....	15
3.4. Автопауза.....	15
3.5. Подсветка.....	15
3.6. Блокировка кнопок и экрана.....	16
3.7. Компас.....	16
3.7.1. Калибровка компаса.....	17
3.7.2. Настройка склонения.....	17
3.8. Информация об устройстве.....	18
3.9. Тема оформления.....	18
3.10. Режим "не беспокоить".....	18
3.11. Ощущение.....	18
3.12. Поиск обратного направления.....	19
3.13. FusedSpeed.....	20
3.14. ГЛОНАСС.....	21
3.15. Точность координат GPS и энергосбережение.....	22
3.16. Датчик частоты сердечных сокращений.....	23
3.17. Зоны интенсивности.....	23
3.17.1. Зоны сердцебиения.....	24
3.18. Интервальная тренировка.....	26
3.18.1. Зоны сердцебиения.....	24
3.19. Язык и единицы измерения.....	29
3.20. Журнал.....	29
3.21. Фазы луны.....	30
3.22. Уведомления.....	30
3.23. Анализ активности на природе.....	31
3.24. Сопряжение устройств POD и датчиков.....	32

3.24.1. Калибровка устройства Foot POD.....	33
3.24.2. Калибровка датчика Power POD.....	33
3.25. Интересующие пункты.....	33
3.25.1. Добавление и удаление интересующих пунктов (POI).....	33
3.25.2. Навигация до интересующего пункта.....	35
3.25.3. Типы интересующих пунктов.....	36
3.26. Форматы местоположения.....	37
3.27. Запись упражнения.....	38
3.27.1. Навигация во время тренировки.....	39
3.27.2. Параметры энергосбережения в спортивном режиме.....	40
3.28. Время восстановления.....	41
3.29. Маршруты.....	41
3.29.1. Высотная навигация.....	42
3.30. Отслеж. сна.....	43
3.31. Спортивные режимы.....	44
3.31.1. Плавание.....	44
3.32. Штормовое предупреждение.....	45
3.33. Звуковые сигналы о восходе и заходе солнца.....	45
3.34. Время и дата.....	46
3.34.1. Будильник.....	46
3.35. Таймеры.....	47
3.36. Звуковые сигналы и вибрация.....	48
3.37. Анализ тренировок.....	49
3.37.1. Планы тренировок.....	49
3.38. Циферблаты.....	50
4. Уход и очистка.....	51
4.1. Рекомендации по использованию.....	51
4.2. Батарея.....	51
4.3. Утилизация.....	51
5. Справочная информация.....	52
5.1. Технические характеристики.....	52
5.2. Нормативное соответствие.....	53
5.2.1. CE.....	53
5.2.2. Соответствие требованиям FCC.....	53
5.2.3. IC (Министерство промышленности Канады).....	53
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	54
5.3. Товарный знак.....	54
5.4. Патентная маркировка.....	54
5.5. Международная ограниченная гарантия.....	54
5.6. Авторские права.....	56

# 1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

## Виды мер предосторожности

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** – обозначает процедуры или ситуации, которые могут повлечь за собой тяжелые травмы или смерть;

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** – обозначает процедуры или ситуации, неизбежно приводящих к повреждению продукта;

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** – привлекает внимание к важной информации;

 **СОВЕТ:** – обозначает дополнительные советы по использованию свойств и функций устройства.

## Меры предосторожности

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Держите кабель USB подальше от медицинских устройств, например, кардиостимуляторов, а также карт-ключей, кредитных карт и подобных предметов. В разъеме кабеля USB находится сильный магнит, который может повлиять на работу медицинского или другого электронного устройства или предметов с магнитным хранением данных.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** При контакте изделия с кожей могут возникать аллергические реакции или раздражения, несмотря на следование всем промышленным стандартам. В этом случае немедленно прекратите использование прибора и обратитесь к врачу.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Всегда консультируйтесь с врачом прежде чем начинать программу тренировок. Излишнее усердие может вызывать серьезные травмы.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Только для любительского использования.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Не следует всецело полагаться на работу GPS или срок службы батареи в изделии. Всегда используйте карты и прочие резервные материалы, чтобы гарантировать свою безопасность.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Не наносите на изделие какие-либо растворители, они могут повредить его поверхность.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Не наносите на изделие аэрозоль от насекомых, поскольку он может повредить поверхность.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** С целью сохранения окружающей среды не выбрасывайте изделие, а утилизируйте его как электронное оборудование.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Не бейте и не бросайте изделие, чтобы избежать повреждений.

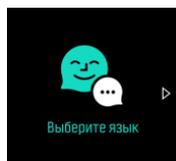


**ПРИМЕЧАНИЕ:** Специалисты Suunto применяют совершенные датчики и алгоритмы для расчета показателей, которые могут быть вам полезны при различных занятиях и приключениях. Мы прилагаем все усилия, чтобы эти показатели были как можно более точными. Однако никакие данные, собираемые нашими продуктами и услугами, не являются абсолютно надежными, а вычисленные на их основе показатели — абсолютно точными. Количество затраченных калорий, частота сердцебиения, географическое местоположение, сведения об обнаруженном движении и распознанных выстрелах, показатели уровня нагрузки на организм и прочие результаты измерений могут не соответствовать фактическому состоянию вещей. Продукты и услуги Suunto предназначены для использования исключительно в развлекательных целях и совершенно не пригодны для применения в медицинских целях.

## 2. Начало работы

Первый запуск часов Suunto Spartan Ultra вполне прост и не вызывает никаких затруднений.

1. Чтобы вывести часы из режима сна, нажмите и удерживайте верхнюю кнопку.
2. Нажмите на экран, чтобы запустить мастер настройки.



3. Выберите язык, проведя вверх или вниз и коснувшись нужного языка.



4. Следуйте указанием мастера для завершения настройки первоначальных параметров. Проведите вверх или вниз, чтобы выбрать значение. Коснитесь экрана или нажмите среднюю кнопку, чтобы принять значение и перейти к следующему этапу.

Когда мастер настройки завершит работу, полностью зарядите часы с помощью комплектного USB-кабеля.

Чтобы получать обновления программного обеспечения для часов, нужно скачать и установить SuuntoLink на PC или Mac. Настоятельно рекомендуем обновлять программное обеспечение часов при выходе новой версии.

Посетите [www.movescount.com/connect](http://www.movescount.com/connect) для получения дополнительной информации.

### 2.1. SuuntoLink

Загрузите и установите SuuntoLink на ваш ПК или Мак, чтобы синхронизировать часы с Movescount, поддерживать оптимизацию GPS и обновить ПО часов.

Настоятельно рекомендуем обновлять программное обеспечение часов при выходе новой версии.

Подробности смотрите на сайте [www.movescount.com/connect](http://www.movescount.com/connect).

### 2.2. Обновление ПО

Программные обновления дают часам новые функции и важные улучшения. Мы настоятельно рекомендуем обновлять часы как только выходит обновление.

При наличии обновления вы получите уведомления через SuuntoLink, а также приложение Suunto Movescount.

Чтобы обновить программное обеспечение часов:

1. Подключите часы к компьютеру комплектным USB-кабелем.
2. Запустите SuuntoLink, если он еще не запущен.

3. Нажмите кнопку обновления в SuuntoLink.

## 2.3. Приложение Suunto Movescount

Приложение Suunto Movescount поможет расширить возможности ваших часов Suunto Spartan Ultra. Выполните сопряжение часов с мобильным приложением, чтобы получать уведомления на часы, изменять настройки на ходу, делать фотографии с данными из ваших Move и так далее.

 **СОВЕТ:** В любой Move, который хранится на Movescount, можно добавить картинки, а также создать ролик Suunto Movie с помощью приложения Suunto Movescount.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы не сможете выполнить сопряжение, если включен авиарежим. Отключите авиарежим перед сопряжением.

Чтобы выполнить сопряжение часов с приложением Suunto Movescount:

1. Убедитесь, что Bluetooth в ваших часах включен. В меню настроек перейдите к пункту **Подключение** (Подключение) » **Обнаружение** (Поиск) и включите его, если это еще не сделано.
2. Загрузите и установите приложение Suunto Movescount на совместимое мобильное устройство из iTunes App Store, Google Play или нескольких популярных магазинов приложений в Китае.
3. Запустите приложение Suunto Movescount и включите модуль Bluetooth, если он еще не включен.
4. Коснитесь значка параметров в верхнем правом углу экрана приложения и затем коснитесь значка "+", чтобы выполнить сопряжение часов.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Для некоторых функций требуется подключение к Интернету через Wi-Fi или мобильную сеть. Может взиматься плата согласно тарифам, установленным оператором сотовой связи.

## 2.4. Movescount

Suunto Movescount — это растущее сообщество спортсменов, где можно вести собственный дневник тренировок, делиться своими занятиями и добавлять функции в свои часы.

Если вы этого не сделали, то перейдите к [www.movescount.com](http://www.movescount.com) и зарегистрируйтесь. После создания учетной записи, вы можете подключить часы к своей учетной записи двумя путями:

- С компьютером: через кабель USB с помощью SuuntoLink
- С мобильным устройством: через Bluetooth с помощью приложения Suunto Movescount

## 2.5. Сенсорный экран и кнопки

Suunto Spartan Ultra оснащен сенсорным экраном и тремя кнопками, которые можно использовать для навигации по экранам и функциям.

### Жест прокрутки и нажатие

- проведите вверх или вниз, чтобы переходить по экранам и меню

- проведите вправо или влево, чтобы листать экраны назад или вперед
- проведите влево или вправо, чтобы увидеть дополнительные экраны или подробности
- коснитесь, чтобы выбрать элемент
- коснитесь экрана, чтобы просмотреть дополнительную информацию
- удерживайте касание, чтобы открыть контекстное меню
- двойным касанием можно вернуться к отображению времени с других экранов (кроме стартового и настроек)

#### **Верхняя кнопка**

- нажмите, чтобы перейти в предыдущее представление или меню

#### **Средняя кнопка**

- нажмите, чтобы выбрать элемент или просмотреть дополнительную информацию
- удерживайте их нажатыми, чтобы вернуться в меню настроек
- удерживайте нажатой, чтобы открыть контекстное меню

#### **Нижняя кнопка**

- нажмите, чтобы перейти ниже по меню или экрану

## Во время записи упражнения:

#### **Верхняя кнопка**

- нажмите, чтобы приостановить или продолжить запись
- удерживайте нажатой, чтобы изменить вид деятельности

#### **Средняя кнопка**

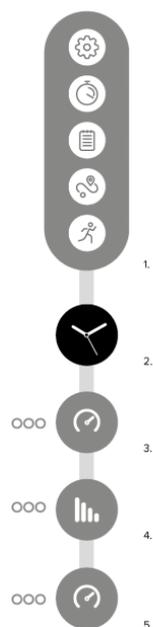
- нажмите для переключения дисплеев
- удерживайте нажатой, чтобы открыть контекстное меню

#### **Нижняя кнопка**

- нажмите, чтобы отметить этап
- удерживайте нажатой, чтобы заблокировать или разблокировать кнопки

## 2.6. Дисплеи

Дисплеи можно настраивать согласно индивидуальным предпочтениям. Кроме того, они могут быть изменены при обновлении программного обеспечения. Но базовое расположение останется таким, как указано ниже:



1. Запуск
2. Циферблат часов
3. Вид деятельности
4. Тренировка
5. Восстановление

## 2.7. Значки

В Suunto Spartan Ultra используются следующие значки:

	авиарежим
	высота
	перепад высот
	подъем
	время подъема
	назад; предыдущее меню
	скорость дыхания
	блокировка кнопок
	каденс
	калибровка (компаса)

	калории
	текущее местоположение (навигация)
	зарядка
	спуск
	время спуска
	расстояние
	длительность
	EPOC
	VO2 (приблизительно)
	упражнение
	ошибка
	время траверса
	GPS найдена
	направление (навигация)
	пульсометр
	найден сигнал пульсометра
	максимальная высота
	входящий вызов
	журнал
	низкий заряд батареи
	минимальная высота
	сообщение/уведомление
	пропущенный вызов
	навигация

	без подъемов
	без спусков
	сход с маршрута
	темп
	Планируемый Move
	Есть сигнал датчика POD
	есть сигнал датчика Power POD
	Максимальная эффективность тренировки
	время восстановления
	доступно обновление ПО
	шаги
	секундомер
	частота гребков (плавание)
	успех
	SWOLF
	синхронизация
	параметры
	тренировка
	температура
	штормовое предупреждение
	барометр

## 2.8. Настройка параметров

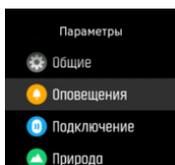
Изменить все настройки часов можно напрямую в часах или с помощью Suunto Movescount.

Чтобы изменить выбранный параметр:

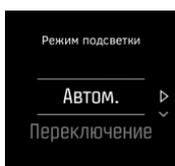
1. Прокрутите вниз, пока не увидите значок настроек и коснитесь его.



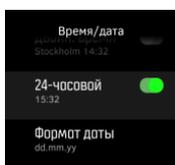
2. Чтобы прокручивать меню, проводите по экрану вверх или вниз, или нажимайте верхнюю или нижнюю кнопку.



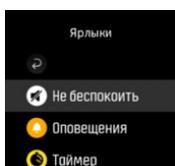
3. Выберите параметр, коснувшись его названия или нажав среднюю кнопку, когда нужный параметр выделен. Вернуться в меню можно проведя вправо ли выбрав пункт **Назад**.
4. Когда у параметра есть диапазон значений, изменить их можно, проведя вверх или вниз или с помощью верхней или нижней кнопки.



5. Если у параметра только два значения, например, вкл. или выкл., изменить значение можно касанием параметра или нажатием средней кнопки.



 **СОБЕТ:** Также можно открыть общие настройки с экрана часов, удерживая касание экрана: откроется контекстное меню.



## 3. Функции

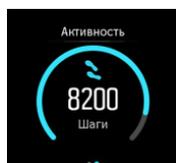
### 3.1. Мониторинг физической активности

Ваши часы отслеживают ваш общий уровень активности на протяжении дня. Это важный фактор и в случае, если вы просто стремитесь быть здоровым и в форме, или если вы готовитесь к предстоящему соревнованию.

Активным быть хорошо, но при усердных тренировках вам необходимы и дни отдыха с низкой активностью.

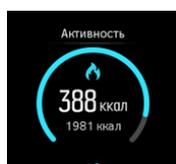
Счетчик активности автоматически сбрасывается каждую полночь. В конце недели (в воскресенье) часы показывают отчет о вашей активности, подытоживая среднюю активность за неделю и по дням.

Проведите пальцем по дисплею часов снизу вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы просмотреть количество шагов за день.



Ваши часы отсчитывают шаги с помощью акселерометра. Общий счетчик шагов работает круглосуточно, в том числе во время записи тренировок и других занятий. Однако в некоторых отдельных видах спорта, например, велосипедном или плавании, шаги не подсчитываются.

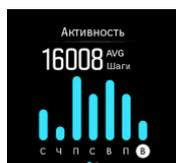
Кроме шагов, можно коснуться экрана, чтобы посмотреть примерный расход калорий в этот день.



Число крупным шрифтом в центре дисплея — примерное количество потраченных калорий на текущий момент. Число под ним — общее количество потраченных калорий. Общее количество потраченных калорий включает в себя активные калории и ваш базовый метаболический уровень (см. ниже).

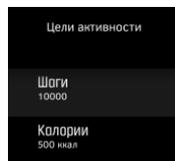
Кольцевая диаграмма на обоих дисплеях показывает, насколько вы приблизились к целевым показателям ежедневной активности. Эти цели можно изменять в соответствии с вашими личными предпочтениями (см. ниже)

Также можно проверить свою активность за последние семь дней, проведя вправо. Коснитесь экрана или нажмите среднюю кнопку, чтобы переключиться между отображением шагов и калорий.



## Цели активности

Тут можно корректировать дневные цели пройденных шагов и потраченных калорий. На экране активности нажмите и удержите палец на экране или удерживайте нажатой среднюю кнопку, чтобы открыть настройки целей активности.



Устанавливая норму шагов, вы указываете общее количество шагов в день.

Общее количество сожженных калорий за день вычисляется по двум факторам: интенсивности основного обмена (ИОО) и физической активности.

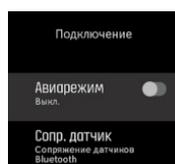


Ваша ИОО — это количество калорий, которое сжигается телом в состоянии покоя. Это те калории, которые необходимы вашему телу, чтобы сохранять тепло и выполнять базовые функции, например, моргание или сердцебиение. Это число зависит от вашего личного профиля, в том числе таких факторов, как возраст и пол.

Задавая норму калорий, вы определяете, сколько калорий вы хотите сжечь в дополнение к ИОО. Это так называемые активные калории. Кольцо вокруг дисплея активности изменяется, отображая количество сожженных активных калорий за день относительно цели.

## 3.2. Авиарежим

Включите авиарежим, чтобы отключить передачу данных по беспроводным сетям. Включить или выключить авиарежим можно в параметрах, в разделе **Подключение**.

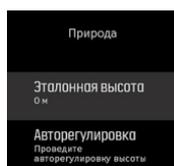


 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Чтобы выполнить сопряжение часов с любым устройством, сначала отключите авиарежим, если он включен.

## 3.3. Альтиметр

В Suunto Spartan Ultra используется барометрическое давление для измерения высоты. Чтобы получить точные значения, необходимо определить контрольную точку по высоте. Это может быть ваше текущее место, если вы знаете его точную высоту. Как вариант, можно использовать FusedAlti (см. 3.3.1. FusedAlti), чтобы автоматически задать контрольную точку.

Задать контрольную точку можно в параметрах, в разделе **Природа**.



### 3.3.1. FusedAlti

Функция FusedAlti™ вычисляет значение высоты на основе комбинации данных GPS и барометрической высоты. Использование этой функции позволяет минимизировать эффект от временных ошибок и ошибок смещения для получения более точного окончательного значения высоты.

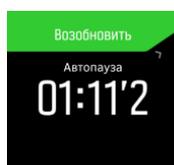
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** По умолчанию функция FusedAlti используется при измерении высоты во время тренировок, использующих GPS, а также во время навигации. Если функция GPS отключена, высота измеряется с помощью барометрического датчика.

## 3.4. Автопауза

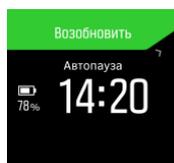
Автопауза приостанавливает запись тренировки, когда ваша скорость падает ниже 2 км/ч (1,2 ми/ч). Когда ваша скорость превысит 3 км/ч (1,9 ми/ч), запись продолжится автоматически.

Автопаузу можно включить/выключить на Suunto Movescount для каждого спортивного режима индивидуально. Функцию автопаузы можно включить или отключить в параметрах спортивного режима в часах перед началом записи своих упражнений.

Если функция автопаузы включена во время записи, то при приостановке появится всплывающее окно с уведомлением.



Касанием по всплывающему уведомлению можно просмотреть текущее время и уровень заряда батареи.



Вы можете дать записи автоматически возобновиться при продолжении движения или вручную продолжить запись, нажав верхнюю кнопку на экране со всплывающим уведомлением.

## 3.5. Подсветка

У подсветки есть два режима: автоматический и до переключения. В автоматическом режиме подсветка загорается при любом касании экрана или нажатии на кнопку.

В режиме до переключения подсветка включается касанием двумя пальцами. Она не выключается, пока вы снова не коснетесь двумя пальцами.

По умолчанию подсветка находится в автоматическом режиме. Режим и яркость подсветки можно в параметрах, в разделе **Общие** (Общие) » **Подсветка** (Подсветка).

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Яркость подсветки влияет на срок службы батареи. Чем ярче подсветка, тем быстрее садится батарея.

## Подсветка в режиме ожидания

Если вы не используете часы активно, касаясь экрана или нажимая кнопки, часы через минуту переходят в режим ожидания. Экран включен, но иногда в условиях низкой освещенности, изображение на нем может быть не очень различимо.

Чтобы улучшить читаемость экрана в условиях низкой освещенности, можно использовать подсветку в режиме ожидания. Это подсветка на минимальной яркости, которая включена постоянно.

Включать или выключать подсветку в режиме ожидания можно в настройках в разделе **Общие** (Общие) » **Подсветка** (Подсветка) » **Ожидание** (Ожидание).

Даже хотя яркость подсветки в режиме ожидания довольно низка, поскольку она включена постоянно, это сокращает срок работы от батареи.

## 3.6. Блокировка кнопок и экрана

При записи упражнения можно заблокировать и кнопки, и экран, удерживая левую нижнюю кнопку. После блокировки нельзя изменять представления экрана, но можно включить подсветку нажатием любой кнопки, если подсветка работает в автоматическом режиме.

Чтобы разблокировать все, снова удерживайте нижнюю правую кнопку.

Когда вы не записываете упражнение, экран блокируется и гаснет при отсутствии других действий через одну минуту. Чтобы активировать экран, нажмите любую кнопку.

Экран также переходит в режим сна (пустого экрана) после некоторого периода бездействия. Любое движение снова включает экран.

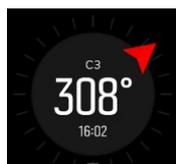
## 3.7. Компас

Устройство Suunto Spartan Ultra снабжено цифровым компасом, который позволяет ориентироваться относительно магнитного севера. Благодаря компенсации наклона этот компас выдает точные показания, даже не находясь в горизонтальном положении.

Можно открыть компас со стартового экрана в разделе **Навигация** » **Компас**.

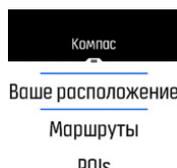
На дисплее компаса отображается следующая информация:

- Стрелка указывает на магнитный север
- Направление в румбах
- Направление в градусах
- Время дня (местное) или заряд батареи; коснитесь экрана, чтобы изменить представление



Чтобы выйти из компаса, проведите вправо или удерживайте нажатой среднюю кнопку.

Чтобы открыть список ярлыков на дисплее компаса, проведите пальцем по экрану снизу вверх или нажмите нижнюю кнопку. Ярлыки ускоряют доступ к навигационным действиям (например, к проверке координат текущего местоположения или к выбору другого маршрута для навигации).



Чтобы закрыть список ярлыков, проведите пальцем по экрану сверху вниз или нажмите верхнюю кнопку.

### 3.7.1. Калибровка компаса

Если компас не откалиброван, вам предложат откалибровать его при переходе на экран компаса.



Чтобы повторно откалибровать компас, можно запустить этот процесс в настройках в разделе **Навигация** » **Откалибруйте компас**.

### 3.7.2. Настройка склонения

Для обеспечения правильности показаний компаса следует задать точное значение магнитного склонения.

Бумажные карты ориентированы на истинный север. Стрелки компасов указывают на северный магнитный полюс — область над поверхностью Земли, в которой сходятся линии магнитного поля планеты. Так как географический север и северный магнитный полюс расположены в разных местах, необходимо задать склонение компаса. Угол между северным магнитным полюсом и географическим севером и составляет значение склонения.

Значение склонения приводится на большинстве карт. Расположение магнитного севера меняется каждый год, поэтому наиболее точное и актуальное значение склонения можно найти на таких веб-сайтах, как [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).

Однако карты для спортивного ориентирования составляются относительно магнитного севера. Если вы используете карту для ориентирования, то следует выключить коррекцию склонения, установив склонение 0 градусов.

Можно выбрать значение склонения в параметрах, в разделе **Навигация** » **Склонение**.

## 3.8. Информация об устройстве

Вы можете проверить сведения о программном и аппаратном обеспечении устройств в разделе настроек **Общие** » **Сведения**.

## 3.9. Тема оформления

Чтобы улучшить читабельность дисплея часов в ходе занятий или ориентирования, выберите нужную тему оформления (светлую или темную).

Светлая тема оформления — темные цифры на светлом фоне дисплея.

Тёмная тема оформления имеет обратную контрастность — светлые цифры на темном фоне.

Тема оформления — это глобальный параметр, доступный для изменения из интерфейса часов в любом спортивном режиме.

Чтобы изменить тему оформления в настройках спортивного режима:

1. Перейдите в любой спортивный режим и проведите пальцем по экрану снизу вверх, чтобы открыть параметры спортивного режима.
2. Прокрутите до пункта **Тема** и нажмите среднюю кнопку.
3. Переключитесь между Светлая и Темная темами оформления, проведя пальцем по экрану снизу вверх или сверху вниз, или нажав верхнюю или нижнюю кнопки, затем подтвердите выбор нажатием средней кнопки.
4. Прокрутите меню снова, чтобы выйти из списка параметров спортивного режима, и перейдите в спортивный режим (или выйдите из него).

## 3.10. Режим "не беспокоить"

Режим “не беспокоить” позволяет отключать все звуки и вибрацию. Это полезно, если вы носите часы, скажем, в театре или любом месте, где часы должны работать как обычно, но тихо.

Кроме того, в режиме «Не беспокоить» часы не могут выполнить гибернацию после периода бездействия

Чтобы включить режим “не беспокоить”:

1. Удерживая нажатой среднюю кнопку, откройте меню ярлыков на дисплее часов. Список начинается с режима «Не беспокоить», который выбран заранее.
2. Коснитесь экрана или нажмите среднюю кнопку, чтобы подтвердить выбор.

Выбрав этот режим, нажмите любую кнопку для выхода. Затем нажмите правую верхнюю кнопку, чтобы отключить режим «Не беспокоить».

Если у вас установлен будильник, он прозвучит как обычно и отключит режим «не беспокоить», если только вы не отсрочите будильник.

## 3.11. Ощущение

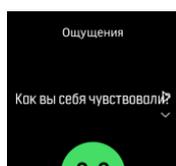
Если вы регулярно тренируетесь, наблюдение за своим самочувствием после каждой тренировки является важным индикатором вашего физического состояния. Коуч или индивидуальный тренер также могут использовать ваши тенденции самочувствия для отслеживания изменения результатов с течением времени.

Существует пять степеней самочувствия:

- Плохо
- Среднее
- Хорошо
- Очень хорошо
- Отлично

Что эти варианты точно означают — это решать вам (и вашему тренеру). Важно использовать их неизменно и систематически.

Вы можете записать для каждой тренировки свое самочувствие прямо в часах сразу после остановки, отвечая на вопрос **'Как вы себя чувствовали?'**.



Вы можете пропустить ответы на вопросы, нажав среднюю кнопку, и вместо этого добавить свое самочувствие позднее, редактируя Move в Suunto Movescount.

Регулярно оценивая свои впечатления от активности, вы сможете видеть 7-дневные и 30-дневные тренды в своей хронологии на сайте Movescount.



Для проведения долгосрочного анализа тенденции перейти на свою страницу Moves. Выберите период времени, который вы хотите видеть из календаря, и прокрутите вниз к разделу “Отдых и восстановление”, чтобы просмотреть график тенденций самочувствия.



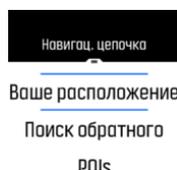
### 3.12. Поиск обратного направления

Если вы используете GPS для записи активности, Suunto Spartan Ultra автоматически сохраняет начальную точку вашего упражнения. С пунктом “Поиск обратного пути” Suunto Spartan Ultra помогут вам вернуться непосредственно в точку отправления.

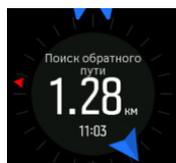
Чтобы запустить “Поиск обратного пути”:

1. Начните упражнение с GPS.

2. Проведите влево или нажимайте среднюю кнопку, пока не откроется дисплей навигации.
3. Проведите вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть меню ярлыков.
4. Прокрутите к пункту “Найти обратный путь” и выберите его средней кнопкой или касанием экрана.

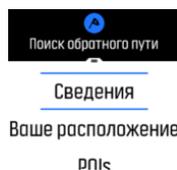


Рекомендации по перемещению показаны на последнем экране выбранного спортивного режима.

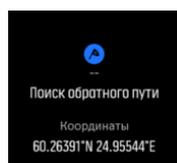


Чтобы просмотреть дополнительные подробности о вашем текущем положении:

1. Из режима обратного пути проведите вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть меню ярлыков.
2. Выберите значение **Сведения** (Сопряжение пульсометра).



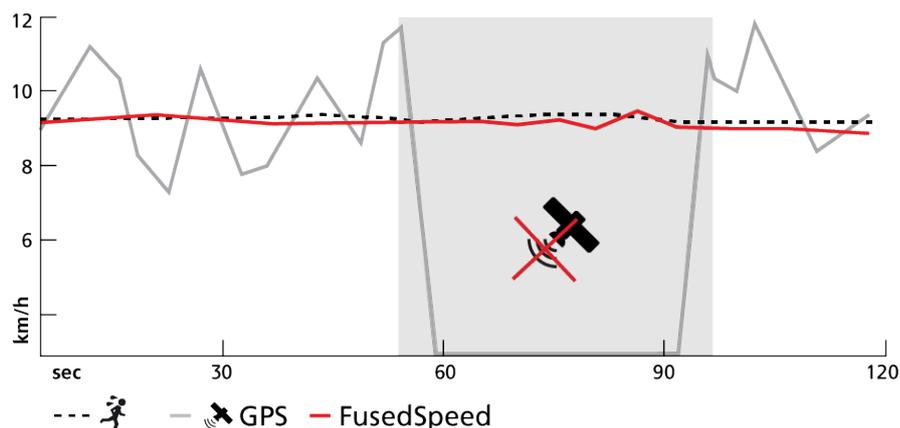
3. Проведите вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы пролистать список.



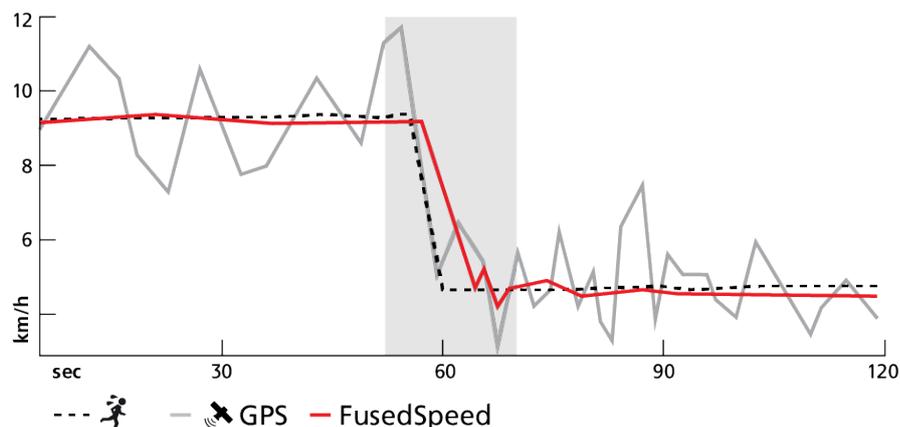
Проведите вправо или нажмите среднюю кнопку, чтобы выйти из представления подробностей.

### 3.13. FusedSpeed

Функция FusedSpeed™ использует уникальное сочетание данных GPS-навигатора и закрепляемого на запястье датчика ускорения для более точного измерения текущей скорости. Часы производят адаптивную фильтрацию сигнала GPS с использованием данных об ускорении запястья, что положительно сказывается на точности показаний при неизменной скорости бега и позволяет быстрее реагировать на ее изменение.



Функция FusedSpeed наиболее полезна, когда в ходе тренировки нужно быстро узнать точное значение скорости (например, при беге по пересеченной местности или во время интервальной тренировки). В случае временной потери сигнала GPS (например, когда мешают высотные здания) часы Suunto Spartan Ultra могут показывать точную скорость на основе данных акселерометра, калиброванного с помощью GPS.



**☹️ СОВЕТ:** Функция FusedSpeed позволяет получать точнейшие показания одним взглядом на устройство, не прерывая движения. Точность показаний снизится, если держать устройство перед глазами, не перемещая его.

FusedSpeed автоматически включается для бега и прочих схожих видов деятельности, таких как спортивное ориентирование, флорбол, обычный или американский футбол.

### 3.14. ГЛОНАСС

ГЛОНАСС (Глобальная навигационная спутниковая система) — это система позиционирования, альтернативная GPS. В определенных условиях при включенной функции ГЛОНАСС ваши часы могут регистрировать курс более точно. В частности, в городских зонах с высокими зданиями ГЛОНАСС может повысить точность отслеживания. В других случаях лучше оставить функцию ГЛОНАСС выключенной. Когда функция ГЛОНАСС включена, часы потребляют больше заряда батареи.

Включение и выключение ГЛОНАСС:

1. Выберите спортивный режим, в котором используется GPS.
2. Откройте меню настроек и прокрутите вниз, пока не откроется GLONASS.
3. Нажмите среднюю кнопку, чтобы включить или выключить параметр.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Параметр ГЛОНАСС является глобальным. Если вы его включите, то функция ГЛОНАСС активируется для всех спортивных режимов с GPS.

### 3.15. Точность координат GPS и энергосбережение

Частота поправок GPS определяет точность отслеживания: чем короче промежутки времени между поправками, тем выше точность. Во время упражнений каждая поправка GPS записывается в журнал.

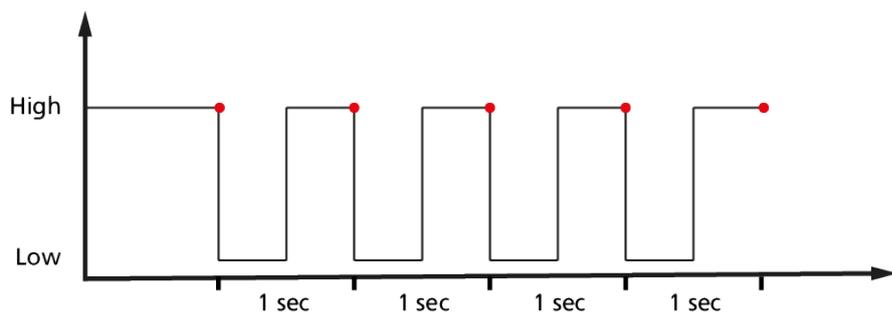
Частота поправок GPS также напрямую влияет на время работы от батареи. Чтобы продлить время работы часов от батареи, понизьте точность GPS.

Доступны следующие варианты настройки точных значений GPS:

- **Best:** поправка координат через  $\sim 1$  с на полной мощности
- **Good:** поправка координат через  $\sim 1$  с при малой мощности
- **OK:** поправка координат через  $\sim 60$  с на полной мощности

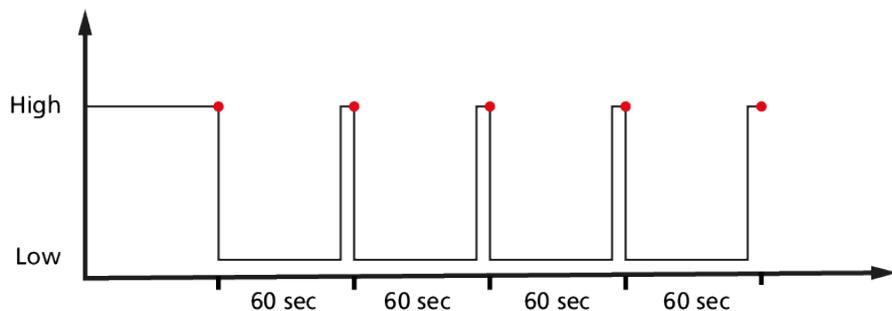
При выборе **Best** часы постоянно используют GPS при полном питании. В режиме полного питания GPS может отфильтровывать помехи и получать более точную корректировку, что повышает точность отслеживания, но приводит к самому интенсивному использованию батареи.

Используя **Good**, можно получать корректировки GPS через каждые несколько секунд, но при этом снижается точность, т. к. GPS не все время работает в режиме полного питания. Между корректировками GPS на некоторое время переходит в режим пониженного питания, как показано ниже,



что продлевает время работы от батареи, но в этом случае у GPS меньше времени для поиска надлежащей корректировки и фильтрации помех. Следовательно, в этом случае отслеживание не столь точное, как при **Best**.

При выборе «OK» частота поправок GPS снижается до одной в минуту, что значительно продлевает время работы от батареи, но снижает точность отслеживания.



В ходе навигации по маршруту или по интересующему пункту (POI) автоматически используется **Best** режим точности GPS.

## 3.16. Датчик частоты сердечных сокращений

Можно использовать совместимый с Bluetooth® Smart пульсометр, например Suunto Smart Sensor, вместе с Suunto Spartan Ultra, чтобы получить точные сведения об интенсивности тренировки.

При использовании интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor вам доступно преимущество сохранения данных о сердцебиении. Функция памяти датчика буферизует данные, если подключение к вашим часам будет прервано, например, в процессе плавания (данные не передаются под водой).

Также это означает, что можно даже не брать часы с собой после начала записи. Для получения дополнительной информации обратитесь к руководству пользователя интеллектуального датчика Suunto Smart Sensor.

В отсутствие датчика сердцебиения Suunto Spartan Ultra предоставляет сведения об израсходованных калориях и времени восстановления для бега и велосипедной езды, где интенсивность определяется скоростью движения. Однако для получения точных показателей интенсивности рекомендуется использовать датчик частоты сердечных сокращений.

Дополнительные сведения см. в руководстве пользователя Suunto Smart Sensor или других совместимых с Bluetooth® Smart пульсометров.

Инструкции по сопряжению пульсометра с часами см. на странице 3.24. *Сопряжение устройств POD и датчиков.*

## 3.17. Зоны интенсивности

Использование зон интенсивности в упражнениях помогает улучшать вашу подготовку. Каждая зона интенсивности тренирует ваше тело по-своему, что оказывает разное влияние на вашу физическую подготовку. Есть пять разных зон, пронумерованных от 1 (самой низкоинтенсивной) до 5 (самой высокоинтенсивной), они определяются в процентах от вашего максимального пульса, темпа или мощности.

Важно учитывать интенсивность в тренировке и понимать, как она ощущается. И не забывайте, независимо от запланированной тренировки вам всегда стоит разминаться перед занятием.

Пять разных зон интенсивности, которые используются в Suunto Spartan Ultra, это:

### **Зона 1: Низкая**

Упражнение в зоне 1 сравнительно легко сказывается на нашем теле. В занятиях фитнесом такая низкая интенсивность важна обычно для восстановления и улучшения общей физподготовки в самом начале занятий или после долгого перерыва.

Ежедневные упражнения — ходьба, подъем по лестнице, поездка на велосипеде на работу — обычно выполняются в этой зоне интенсивности.

### **Зона 2: Умеренная**

Упражнения в зоне 2 эффективно повышают ваш уровень общей физподготовки.

Упражнения на этой интенсивности кажутся простыми, но продолжительные тренировки могут давать очень хороший результат. Большинство кардиотренировок должны выполняться именно в этой зоне. Повышение общей физподготовки

закладывает фундамент для других упражнений и готовит ваш организм к более энергозатратным занятиям. Продолжительные тренировки в этой зоне потребляют много энергии, особенно из хранящегося в теле жира.

### **Зона 3: Высокая**

Упражнения в зоне 3 становятся весьма энергичными и ощущаются довольно тяжелыми. Они улучшат вашу способность двигаться быстро и экономично. В этой зоне в теле начинает формироваться молочная кислота, но организм еще может полностью ее выводить. На этой интенсивности стоит тренироваться не более пары раз в неделю, поскольку она подвергает ваше тело большому стрессу.

### **Зона 4: Очень высокая**

Упражнения в зоне 4 подготовят ваш организм к соревнованиям и высоким скоростям. Тренировки в этой зоне могут выполняться либо с постоянной скоростью, либо как интервальные тренировки (комбинации коротких фаз упражнений с перерывами между ними). Тренировки на высокой интенсивности быстро и эффективно повышают вашу общую физподготовку, но если их выполнять слишком часто или при слишком высокой интенсивности, может возникнуть перетренированность, которая может вынудить вас сделать долгий перерыв в занятиях.

### **Зона 5: Максимальная**

Когда ваш пульс в тренировке достигнет зоны 5, тренировка будет казаться очень тяжелой. Молочная кислота будет накапливаться в организме быстрее, чем будет выводиться, и вам придется остановиться максимум через 20 минут. Спортсмены используют упражнения на максимальной интенсивности в программе подготовки только под особым контролем, а любителям они вообще ни к чему.

#### 3.17.1. 3.18.1. Зоны сердцебиения

Зоны сердцебиения определяются в процентах от предельной частоты сердцебиения (макс. пульс).

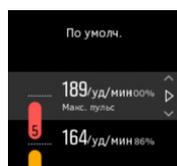
По умолчанию ваш максимальный пульс рассчитывается по стандартному уравнению: 220 - ваш возраст. Если вы знаете ваш точный максимальный пульс, вам стоит соответственно скорректировать значения по умолчанию.

В Suunto Spartan Ultra пульсовые зоны бывают общие (по умолчанию) и специальные (для отдельных видов спорта). Зоны по умолчанию могут использоваться для всех занятий, но в более продвинутой тренировке можно использовать специальные пульсовые зоны для беговых и велосипедных занятий.

### **Задайте максимальный пульс**

Задать максимальный пульс можно в параметрах, в разделе **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Зоны по умолчанию**

1. Коснитесь максимального пульса (в ударах в минуту) или нажмите среднюю кнопку.
2. Выберите новый максимальный пульс, прокрутив значения вверх или вниз, или нажав правую верхнюю или нижнюю кнопку.



3. Коснитесь нужного значения или нажмите среднюю кнопку.

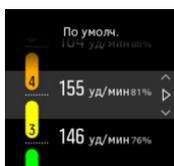
4. Чтобы выйти из просмотра пульсовых зон, проведите вправо или удерживайте нажатой среднюю кнопку.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Можно выбрать значение максимального пульса в параметрах, в разделе **Общие** » **Личные данные**.

### Задать пульсовые зоны по умолчанию

Задать пульсовые зоны по умолчанию можно в параметрах, в разделе **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Зоны по умолчанию**

1. Прокрутите вверх/вниз и касанием или нажатием средней кнопки выберите пульсовую зону, которую нужно изменить.
2. Выберите новую пульсовую зону, прокрутив значения вверх или вниз, или нажав правую верхнюю или нижнюю кнопку.



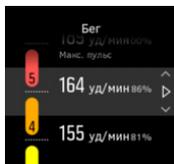
3. Коснитесь нужного значения или нажмите среднюю кнопку.
4. Чтобы выйти из просмотра пульсовых зон, проведите вправо или удерживайте нажатой среднюю кнопку.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Выбрав **Сброс** в пульсовых зонах, можно сбросить значения пульсовых зон по умолчанию.

### Ввод специальных пульсовых зон по видам спорта

Задать специальные пульсовые зоны можно в параметрах, в разделе **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Расширенная настройка зон**

1. Коснитесь активности (беговой или велосипедной), которую нужно отредактировать, или нажмите среднюю кнопку, когда активность подсвечена.
2. Нажмите среднюю кнопку чтобы включить пульсовые зоны.
3. Прокрутите вверх/вниз и касанием или нажатием средней кнопки выберите пульсовую зону, которую нужно изменить.
4. Выберите новую пульсовую зону, прокрутив значения вверх или вниз, или нажав правую верхнюю или нижнюю кнопку.

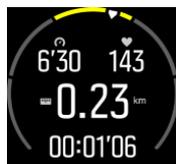


3. Коснитесь нужного значения или нажмите среднюю кнопку.
4. Чтобы выйти из просмотра пульсовых зон, проведите вправо или удерживайте нажатой среднюю кнопку.

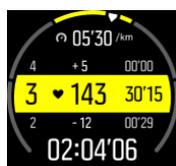
## Использование пульсовых зон в тренировке

При записи упражнения (см. 3.27. *Запись упражнения*), вокруг внешнего края отображения спортивного режима (для всех режимов с поддержкой пульсометра)

отображается пять секторов шкалы пульсовых зон. Шкала показывает, в какой зоне вы сейчас тренируетесь, подсвечивая соответствующий участок. Маленькая стрелка на шкале показывает, находитесь ли вы в пределах зоны.



Кроме того, есть отдельный дисплей для пульсовых зон в отображении спортивного режима по умолчанию. На дисплее зон посередине показывается текущая пульсовая зона, а также как долго вы в ней находитесь и сколько ударов в минуту остается до следующей зоны выше и ниже. Фоновый цвет поля также показывает, в какой пульсовой зоне вы тренируетесь.



В сводке занятия будет указана разбивка времени в каждой зоне.

## 3.18. Интервальная тренировка

Интервальные упражнения — это распространенный тренировочный метод, состоящий из чередования повторяющихся подходов с высокой и низкой интенсивностью выполнения упражнений. С часами Suunto Spartan Ultra вы можете планировать свою собственную интервальную тренировку для каждого спортивного режима на своих часах.

При определении интервалов необходимо указать четыре параметра:

- Интервалы: выключатель интервальной тренировки. Когда он включен, к спортивному режиму добавляется дисплей интервальной тренировки.
- Повторы: количество интервалов + сетов восстановления, которые вы планируете.
- Интервал: продолжительность высокоинтенсивного интервала по времени или расстоянию.
- Восстановление: продолжительность периода отдыха между интервалами по времени или расстоянию.

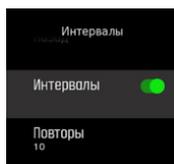
Учитывайте, что если вы используете расстояние для определения интервалов, то вы должны быть в спортивном режиме, который ее измеряет. Это измерение может основываться на GPS или на датчиках POD на обувь или велосипед.



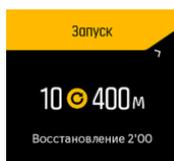
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если вы используете интервалы, то включить навигацию невозможно.

Для интервальной тренировки:

1. Перед началом записи упражнения проведите вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.
2. Прокрутите вниз до пункта **Интервалы** и коснитесь параметра или нажмите среднюю кнопку.
3. Включайте интервалы и изменяйте параметры, как описано выше.



4. Прокрутите назад к начальному представлению и начните свое упражнение как обычно.
5. Прокрутите влево или нажимайте среднюю кнопку, пока не появится дисплей интервалов и нажмите верхнюю кнопку, когда будете готовы начать интервальную тренировку.



6. Если вы хотите остановить интервальную тренировку до того, как выполнили все повторы, удерживайте среднюю кнопку нажатой, чтобы открыть параметры спортивного режима и выключить пункт **Интервалы**.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** На интервальном дисплее кнопки работают как обычно, например, нажатие верхней кнопки приостанавливает запись упражнения, а не только интервальной тренировки.

Когда запись упражнения приостановлена, интервальная тренировка для этого спортивного режима автоматически выключается. Однако другие параметры сохраняются, так что вы легко сможете начать такую же тренировку при следующем использовании спортивного режима.

### 3.17.1. 3.18.1. Зоны сердцебиения

Зоны сердцебиения определяются в процентах от предельной частоты сердцебиения (макс. пульс).

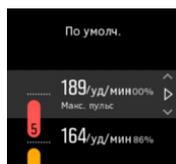
По умолчанию ваш максимальный пульс рассчитывается по стандартному уравнению: 220 - ваш возраст. Если вы знаете ваш точный максимальный пульс, вам стоит соответственно скорректировать значения по умолчанию.

В Suunto Spartan Ultra пульсовые зоны бывают общие (по умолчанию) и специальные (для отдельных видов спорта). Зоны по умолчанию могут использоваться для всех занятий, но в более продвинутой тренировке можно использовать специальные пульсовые зоны для беговых и велосипедных занятий.

#### **Задайте максимальный пульс**

Задать максимальный пульс можно в параметрах, в разделе **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Зоны по умолчанию**

1. Коснитесь максимального пульса (в ударах в минуту) или нажмите среднюю кнопку.
2. Выберите новый максимальный пульс, прокрутив значения вверх или вниз, или нажав правую верхнюю или нижнюю кнопку.



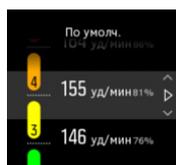
3. Коснитесь нужного значения или нажмите среднюю кнопку.
4. Чтобы выйти из просмотра пульсовых зон, проведите вправо или удерживайте нажатой среднюю кнопку.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Можно выбрать значение максимального пульса в параметрах, в разделе **Общие** » **Личные данные**.

### Задать пульсовые зоны по умолчанию

Задать пульсовые зоны по умолчанию можно в параметрах, в разделе **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Зоны по умолчанию**

1. Прокрутите вверх/вниз и касанием или нажатием средней кнопки выберите пульсовую зону, которую нужно изменить.
2. Выберите новую пульсовую зону, прокрутив значения вверх или вниз, или нажав правую верхнюю или нижнюю кнопку.



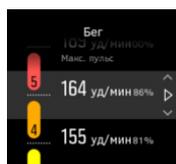
3. Коснитесь нужного значения или нажмите среднюю кнопку.
4. Чтобы выйти из просмотра пульсовых зон, проведите вправо или удерживайте нажатой среднюю кнопку.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Выбрав **Сброс** в пульсовых зонах, можно сбросить значения пульсовых зон по умолчанию.

### Ввод специальных пульсовых зон по видам спорта

Задать специальные пульсовые зоны можно в параметрах, в разделе **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Расширенная настройка зон**

1. Коснитесь активности (беговой или велосипедной), которую нужно отредактировать, или нажмите среднюю кнопку, когда активность подсвечена.
2. Нажмите среднюю кнопку чтобы включить пульсовые зоны.
3. Прокрутите вверх/вниз и касанием или нажатием средней кнопки выберите пульсовую зону, которую нужно изменить.
4. Выберите новую пульсовую зону, прокрутив значения вверх или вниз, или нажав правую верхнюю или нижнюю кнопку.

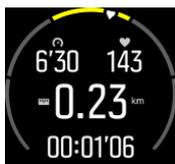


3. Коснитесь нужного значения или нажмите среднюю кнопку.

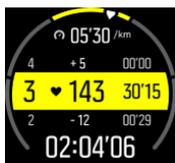
- Чтобы выйти из просмотра пульсовых зон, проведите вправо или удерживайте нажатой среднюю кнопку.

## Использование пульсовых зон в тренировке

При записи упражнения (см. 3.27. *Запись упражнения*), вокруг внешнего края отображения спортивного режима (для всех режимов с поддержкой пульсометра) отображается пять секторов шкалы пульсовых зон. Шкала показывает, в какой зоне вы сейчас тренируетесь, подсвечивая соответствующий участок. Маленькая стрелка на шкале показывает, находитесь ли вы в пределах зоны.



Кроме того, есть отдельный дисплей для пульсовых зон в отображении спортивного режима по умолчанию. На дисплее зон посередине показывается текущая пульсовая зона, а также как долго вы в ней находитесь и сколько ударов в минуту остается до следующей зоны выше и ниже. Фоновый цвет поля также показывает, в какой пульсовой зоне вы тренируетесь.



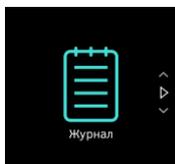
В сводке занятия будет указана разбивка времени в каждой зоне.

## 3.19. Язык и единицы измерения

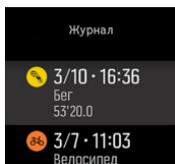
Изменить язык часов и единицы измерения можно из режима настроек в пункте **Общие» Язык**.

## 3.20. Журнал

Получить доступ к журналу можно со стартового экрана или проведя вправо в режиме анализа тренировок.



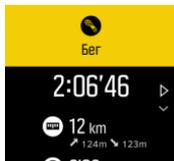
Коснитесь записи в журнал, которую нужно просмотреть и прокрутите журнал, проведя вверх или вниз или нажатиями верхней или нижней кнопки справа.





**ПРИМЕЧАНИЕ:** Значок останется серым до завершения синхронизации Move со службой Suunto Movescount.

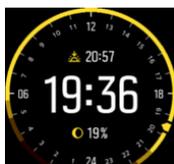
Чтобы выйти из журнала, проведите вправо или удерживайте нажатой среднюю кнопку. Также можно просто дважды коснуться экрана, чтобы вернуться в отображение часов.



## 3.21. Фазы луны

Ваши часы умеют отслеживать не только время восхода и заката солнца, но и фазы луны. Отображаемая фаза луны зависит от даты, установленной на часах.

Фаза луны доступна в качестве представления на дисплее, предназначенном для активного отдыха на открытом воздухе. Прикасаясь к экрану, изменяйте содержимое нижней строки, пока в ней не появится значок луны и значение в процентах.



Фазы отображаются в виде значка, рядом с которым указано значение в процентах:

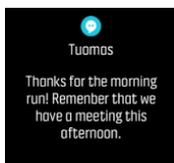


## 3.22. Уведомления

Если вы выполнили сопряжение часов с приложением Suunto Movescount, то можете получать уведомления, например, о входящих звонках и текстовых сообщениях на экране часов.

При сопряжении часов с приложением, уведомления включены по умолчанию. Выключить их можно в настройках, в разделе Notifications (Уведомления).

При получении уведомления на циферблате отображается всплывающее уведомление.



Если сообщение не помещается на экране, проведите пальцем вверх или вниз, чтобы прокрутить целый текст.

## 3.23. Анализ активности на природе

Suunto Spartan Ultra постоянно измеряет абсолютное давление воздуха с помощью встроенного датчика давления. На основе этих измерений и эталонных значений высоты устройством рассчитывается высота или атмосферное давление.

**⚠ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Следите, чтобы вокруг отверстия датчика давления воздуха не забивалась грязь или песок. Никогда ничего не вставляйте в отверстия, это может повредить датчик.

Проведите вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы просмотреть тенденцию изменения высоты и барометрического давления.



Коснитесь экрана или нажмите среднюю кнопку, чтобы переключиться между представлениями альтиметра и барометра.



Обязательно правильно выставите эталонную высоту (см. 3.3. Альтиметр). Высота вашего текущего местоположения указана на большинстве топографических карт или в крупных онлайн-картографических сервисах, например, Google Maps.

Изменение местных погодных условий влияет на показания высоты над уровнем моря. Если местные погодные условия часто меняются, следует периодически обновлять эталонное значение высоты, желательно перед началом каждого путешествия.

**☰ СОВЕТ:** Находясь в режиме отображения альтиметра или барометра, удерживайте нажатой среднюю кнопку, чтобы быстро открыть настройки активностей на открытом воздухе и установить эталонное значение.

## Автопереключение профиля высотомера и барометра

И перемена погоды, и высоты приводят к изменению атмосферного давления. Для этого Suunto Spartan Ultra автоматически переключается между режимами распознавания перемен давления как смену высоты или погоды в зависимости от вашего движения.

Если часы ощущают вертикальное движение, то переключается к отображению высоты. При отображении графика высоты максимальный интервал его обновления составляет 10 секунд.

Если высота остается постоянной (перемещение менее 5 метров по вертикали за 12 минут), часы интерпретируют все данные об изменении давления как изменение погоды и обновляют график барометра.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** В спортивных режимах есть собственные настройки профиля альтиметра-барометра. Эти настройки можно изменить в Movescount. Варианты параметра: автоматически, только барометр или только альтиметр.

## 3.24. Сопряжение устройств POD и датчиков

Выполните сопряжение часов с устройствами Bluetooth Smart POD и датчиками, чтобы собирать дополнительные сведения, например, мощность езды на велосипеде, при записи упражнения.

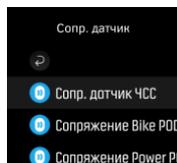
Suunto Spartan Ultra поддерживает следующие типы устройств POD и датчиков:

- Пульсометр
- Bike POD (велодатчик)
- Датчик мощности
- Foot Pod (на обуви)

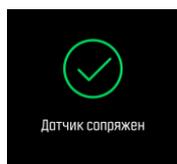
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы не сможете выполнить сопряжение, если включен авиарежим. Отключите авиарежим перед сопряжением. См. 3.2. Авиарежим.

Чтобы выполнить сопряжение устройства POD или датчика:

1. Перейдите в настройки часов и выберите **Подключение**.
2. Выберите **Сопр. датчик**, чтобы открыть список типов датчиков.
3. Прокрутите вниз, чтобы отобразить весь список и коснитесь того, с которым нужно выполнить сопряжение.



4. Чтобы выполнить сопряжение, следуйте инструкциям на часах (при необходимости обратитесь к руководству пользователя датчика или устройства POD), затем нажмите среднюю кнопку для перехода к следующему шагу.



Если POD имеет обязательные настройки (например, длина шатуна для датчика мощности Power POD), в ходе сопряжения нужно будет ввести необходимые значения.

Часы автоматически выполняют поиск сопряженного устройства POD или датчика при выборе спортивного режима, в котором используются эти приборы.

Полный список сопряженных устройств см. в настройках ваших часов в разделе **Подключение** » **Сопряженные устройства**.

В этом списке при необходимости можно удалить устройство (снять сопряжение). Выберите устройство, которое следует удалить, и коснитесь пункта **Отменить**.

### 3.24.1. Калибровка устройства Foot POD

При сопряжении устройства Foot POD часы автоматически калибруют POD с помощью GPS. Советуем использовать автоматическую калибровку, однако при необходимости ее можно отключить в настройках POD, выбрав пункт меню **Подключение** »

#### **Сопряженные устройства.**

Для первой калибровки с помощью GPS необходимо выбрать спортивный режим, в котором используется устройство Foot POD, и установить следующее значение точности GPS: **Лучшая**. Включите запись и бегайте по ровной поверхности, не допуская резких изменений темпа, в течение 15 минут.

В ходе первоначальной калибровки поддерживайте свой средний темп бега, затем завершите запись тренировки. В результате устройство Foot POD будет откалибровано и готово к использованию.

Часы автоматически проводят повторную калибровку Foot POD при необходимости, пользуясь данными о скорости от GPS-модуля.

### 3.24.2. Калибровка датчика Power POD

Калибровку датчиков Power POD (измерителей мощности) необходимо запускать в настройках спортивного режима на часах.

Калибровка Power POD:

1. Выполните сопряжение устройства Power POD с часами, если это еще не сделано.
2. Выберите спортивный режим, в котором используется устройство Power POD, затем откройте параметры режима.
3. Выберите пункт **Откалибруйте Power POD** и следуйте инструкциям на часах.

Периодически следует проводить повторную калибровку Power POD.

## 3.25. Интересующие пункты

Интересующий пункт (POI) — это особое место (например, площадка для кемпинга или красивый вид, открывающийся на маршруте), координаты которого можно сохранить для дальнейшей навигации. Чтобы создать интересующий пункт, сохраните текущее местоположение на часах или на сайте Suunto Movescount.

Свойства каждого интересующего пункта (POI):

- Название POI
- Тип POI
- Дата и время создания
- Широта
- Долгота
- Подъем

Часы поддерживают хранение до 250 интересующих пунктов.

### 3.25.1. Добавление и удаление интересующих пунктов (POI)

Чтобы добавить интересующий пункт на часы, воспользуйтесь сайтом Suunto Movescount или сохраните текущее местоположение на часах.

Чтобы добавить интересующий пункт с помощью Suunto Movescount:

1. Перейдите к параметрам часов на сайте Suunto Movescount.
2. Откройте раздел **NAVIGATION** и перейдите к подразделу **POIS (POINTS OF INTEREST)**.
3. Нажмите **Create new point of interest** и укажите сведения об интересующем пункте. Укажите долготу и широту с помощью карты.
4. Сохраните интересующий пункт и добавьте его на часы, выбрав **Use in watch**.
5. Синхронизируйте часы с веб-сайтом Movescount при помощи SuuntoLink (по USB-кабелю) или посредством приложения Suunto Movescount App (по Bluetooth).

На часы можно добавить координаты любых интересных мест, сохранив их в качестве интересующих пунктов. Новый интересующий пункт будет добавлен к списку имеющихся на часах. Он также будет добавлен в список интересующих пунктов на сайте Movescount при следующей синхронизации.

Чтобы добавить интересующий пункт с помощью часов:

1. Проведите пальцем вниз или нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть средство запуска.
2. Прокрутите до пункта **Навигация** и коснитесь значка или нажмите среднюю кнопку.
3. Проведите пальцем вверх по экрану или нажмите нижнюю кнопку, чтобы прокрутить список до пункта **Ваше расположение** и нажмите среднюю кнопку.
4. Дождитесь, пока GPS-модуль часов включится и обнаружит ваше местоположение.
5. Когда на дисплее часов появятся текущие широта и долгота, нажмите верхнюю кнопку, чтобы сохранить ваше местоположение в качестве интересующего пункта и выберите его тип.
6. По умолчанию название интересующего пункта совпадает с его типом (к названию добавляется порядковый номер). Позже вы сможете изменить это имя на сайте Movescount.

## Удаление интересующих пунктов

Чтобы удалить интересующий пункт с часов, отключите параметр **Use in watch** для интересующего пункта на сайте Movescount или удалите этот пункт из соответствующего списка на часах.

Чтобы удалить интересующий пункт на часах:

1. Проведите пальцем вниз или нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть средство запуска.
2. Прокрутите до пункта **Навигация** и коснитесь значка или нажмите среднюю кнопку.
3. Проведите пальцем вверх по экрану или нажмите нижнюю кнопку, чтобы прокрутить список до пункта **POIs** и нажмите среднюю кнопку.
4. Прокрутите до интересующего пункта, который вы хотите удалить с часов, и нажмите среднюю кнопку.
5. Прокрутите до конца списка сведений и выберите пункт **Удалить**.

Удаление интересующего пункта с часов не является окончательным. Удаленный интересующий пункт будет отключен в ходе следующей синхронизации часов с веб-сайтом Movescount.

Чтобы удалить интересующий пункт навсегда, воспользуйтесь сайтом Movescount.

Чтобы удалить интересующий пункт навсегда:

1. Перейдите к параметрам часов в Movescount.

2. Откройте раздел **NAVIGATION** и перейдите к подразделу **POIS (POINTS OF INTEREST)**.
3. Прокрутите до интересующего пункта, который нужно удалить, и щелкните по значку с изображением корзины.
4. Синхронизируйте часы с веб-сайтом Movescount при помощи SuuntoLink (по USB-кабелю) или с помощью приложения Suunto Movescount App (по Bluetooth), чтобы также удалить интересующий пункт из соответствующего списка на часах.

### 3.25.2. Навигация до интересующего пункта

Поддерживается навигация до любого интересующего пункта в списке таких пунктов на часах.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** В ходе навигации до интересующего пункта часы используют GPS-модуль в режиме полной мощности.

Чтобы выполнить навигацию до интересующего пункта:

1. Смахните вниз или нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть средство запуска.
2. Прокрутите до пункта **Навигация** и нажмите среднюю кнопку.
3. Прокрутите список до раздела POIs и нажмите среднюю кнопку, чтобы открыть ваш список интересующих пунктов (POI).
4. Прокрутите список до интересующего пункта, навигацию до которого нужно выполнить, и нажмите среднюю кнопку.
5. Нажмите верхнюю кнопку, чтобы начать навигацию.
6. Чтобы прекратить навигацию, снова нажмите верхнюю кнопку в любое время.

Навигация до интересующего пункта имеет два представления:

- Представление интересующих пунктов (POI) с индикатором направления и расстоянием до POI



- представление карты с указанием вашего текущего местоположения относительно POI и вашей навигационной цепочки (пройденного маршрута)



Чтобы переключиться между представлениями, проведите пальцем по экрану справа налево или слева направо, или нажмите среднюю кнопку.

 **СОВЕТ:** Выбрав представление POI, коснитесь экрана для просмотра дополнительной информации в нижней строке (например, расхождения между вашим текущим положением и POI, примерного времени прибытия (ETA) или примерного времени на маршруте (ETE)).

Другие интересующие пункты, находящиеся рядом, показаны на карте серым цветом. Коснитесь экрана, чтобы переключиться между обзорной картой и более подробным представлением. Чтобы изменить масштаб в подробном представлении, удерживайте нажатой среднюю кнопку, а затем изменяйте масштаб с помощью верхней кнопки (увеличить масштаб) или нижней кнопки (уменьшить масштаб).

Чтобы открыть список ярлыков в режиме навигации, проведите пальцем по экрану снизу вверх или нажмите нижнюю кнопку. Эти ярлыки облегчают доступ к подробным сведениям о POI и действиям (таким как сохранение текущего местоположения, выбор другого интересующего пункта (POI) в качестве цели навигации или завершение навигации).

### 3.25.3. Типы интересующих пунктов

Suunto Spartan Ultra поддерживает следующие типы интересующих пунктов:

	Стандартный интересующий пункт
	Лежка (зверя, для охоты)
	Начало (маршрута или тропы)
	Крупный зверь (для охоты)
	Птица (для охоты)
	Здание, дом
	Кафе, еда, ресторан
	Лагерь, кемпинг
	Автомобиль, парковка
	Пещера
	Утес, холм, гора, долина
	Берег, река, озеро, вода
	Перекресток
	Служба спасения
	Конец (маршрута или тропы)
	Рыба, рыбное место
	Лес

	Геокеш, тайник
	Хостел, гостиница, мотель
	Информация
	Луг
	Пик
	Следы лап (животных, для охоты)
	Дорога
	Скала
	Метка (оставленная животными, для охоты)
	Следы когтей (животных, для охоты)
	Выстрел (для охоты)
	Достопримечательность
	Мелкий зверь (для охоты)
	Номер (для охоты)
	Тропа
	Камера (для охоты)
	Водопад

### 3.26. Форматы местоположения

Формат местоположения — это способ отображения вашего местоположения по GPS на устройстве. Все форматы отображают одинаковое местоположение, но по-разному.

Чтобы изменить формат положения, перейдите к настройкам часов и выберите раздел **Навигация** » **Формат места**.

Широта/долгота — наиболее часто используемая сетка, имеющая три разных формата:

- WGS84 г.г°
- WGS84 г°м.м'
- WGS84 г°м'с.с

Другие распространенные форматы местоположения:

- UTM (универсальная поперечная проекция Меркатора), дающая двумерное горизонтальное представление местоположения.
- MGRS (система координат, используемая армией США) — продолжение системы UTM, состоящее из указателя координатных зон, определителя площадей в 100 000 кв. м и функции числового представления местоположения.

Suunto Spartan Ultra также поддерживает следующие местные форматы местоположения:

- Британская (BNG)
- Финская (ETRS-TM35FIN)
- Финская (KKJ)
- Ирландская (IG)
- Шведская (RT90)
- Шведская (SWEREF 99 TM)
- Швейцарская (CH1903)
- Аляска (UTM NAD27)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- Новозеландская (NZTM2000)

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Некоторые форматы местоположения невозможно использовать в областях, находящихся севернее 84° северной широты и южнее 80° южной широты, а также за пределами стран, для которых они предназначены. Если вы находитесь за пределами допустимой области, то координаты вашего местоположения не получится отобразить на часах.

## 3.27. Запись упражнения

Кроме круглосуточного мониторинга активностей, часы можно использовать для записи тренировок или другой деятельности, чтобы получать их детальный анализ и следить за своими достижениями.

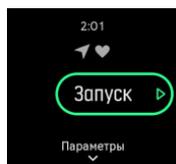
Чтобы записать упражнение:

1. Наденьте датчик сердцебиения (приобретается отдельно).
2. Проведите пальцем вниз или нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть средство запуска.
3. Коснитесь значка тренировки или нажмите среднюю кнопку.

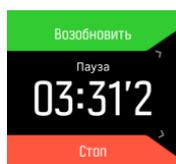


4. Прокрутите список спортивных режимов вверх или вниз, затем нажмите на экран, чтобы выбрать нужный режим. Также можно прокрутить список нажатием верхней или нижней кнопки, затем выбрать нужный режим нажатием средней кнопки.
5. Над индикатором старта появится набор значков, зависящий от используемых в спортивном режиме устройств (например, пульсометра, GPS-модуля и Foot POD). Значки мигают серым при поиске устройств и становятся зелеными при

обнаружении сигнала. Дождитесь, пока все значки станут зелеными, или начните запись в любое удобное время нажатием средней кнопки.



6. В процессе записи можно переключаться между отображениями с помощью средней кнопки или сенсорного экрана, если он включен.
7. Чтобы приостановить запись, нажмите верхнюю кнопку. Завершите запись и сохраните ее нажатием нижней кнопки либо продолжите нажатием верхней кнопки.



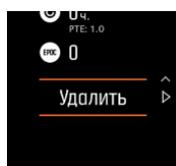
Если выбранный спортивный режим имеет параметры (например, целевая длительность), измените их перед началом записи, проведя пальцем по экрану снизу вверх или нажав нижнюю кнопку. Также можно скорректировать параметры спортивного режима во время записи, удерживая нажатой среднюю кнопку.

 **СОВЕТ:** Во время записи коснитесь экрана, чтобы появился всплывающий список, показывающий время и уровень заряда батареи.

Если вы используете режим многоборья, переключайтесь на следующий спортивный режим нажав и удерживая верхнюю кнопку.

Когда вы остановите запись, на экране появится просьба оценить недавнюю активность. Вы можете дать оценку или пропустить этот шаг (см. 3.11. Ощущение). Затем на дисплее появятся общие сведения об активности, которые можно прокрутить с помощью сенсорного экрана или кнопок.

Если вы не хотите сохранить свою запись, вы можете удалить данные журнала прокрутив сводку вниз и нажав кнопку удаления. Таким же образом можно удалить данные из журнала.



### 3.27.1. Навигация во время тренировки

При записи упражнения можно двигаться с навигацией по маршруту или к интересующему пункту.

Необходимо, чтобы используемый спортивный режим поддерживал GPS — тогда можно будет использовать параметры навигации. Если точность GPS в спортивном режиме равна «ОК» или «Хорошая», то при указании маршрута или интересующей точки точность GPS изменится на «Лучшая».

Чтобы использовать навигацию во время тренировки:

1. Создайте маршрут или интересующий пункт в Suunto Movescount и синхронизируйте часы, если вы этого еще не сделали.
2. Выберите спортивный режим, который использует GPS, а затем проведите вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть его параметры. Или же сначала начните запись, а затем удерживайте нажатой среднюю кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.
3. Прокрутите вниз до пункта **Навигация** и коснитесь параметра или нажмите среднюю кнопку.
4. Проведите вверх или вниз, либо нажмите верхнюю или нижнюю кнопку, чтобы выбрать параметры навигации, и нажмите среднюю кнопку.
5. Выберите, по какому маршруту или к какой интересующей точке двигаться, и нажмите среднюю кнопку. Затем нажмите верхнюю кнопку, чтобы начать навигацию.

Если запись упражнения еще не начата, то в конце вы вернетесь к параметрам спортивного режима. Прокрутите назад к начальному представлению и начните запись обычным образом.

В ходе упражнения проведите вправо или нажмите среднюю кнопку, чтобы прокрутить к дисплею навигации, где отображается выбранный маршрут или интересующий пункт. Чтобы узнать подробнее о дисплее навигации, см. 3.25.2. *Навигация до интересующего пункта* и 3.29. *Маршруты*.

Перейдя к этому дисплею, можно прокрутить вверх или нажать нижнюю кнопку, чтобы открыть параметры навигации. С помощью параметров навигации можно выбрать другой маршрут или пункт, посмотреть координаты текущего местоположения, а также завершить навигацию, выбрав пункт **Навигац. цепочка**.

### 3.27.2. Параметры энергосбережения в спортивном режиме

Чтобы увеличить время работы от батареи при использовании спортивных режимов с GPS, эффективнее всего изменить точность GPS (см. 3.15. *Точность координат GPS и энергосбережение*). Чтобы дополнительно увеличить время работы батареи, можно настроить следующие параметры энергосбережения:

- Цветность экрана: по умолчанию экран использует весь доступный диапазон цветов. Если включить параметр **Малоцв.**, то дисплей отображает меньше цветов, что снижает энергопотребление.
- Отключение дисплея: как правило, во время упражнения дисплей всегда включен. Функция отключения дисплея выключает его через 10 секунд для экономии заряда батареи. Чтобы включить дисплей, нажмите любую кнопку.

Чтобы активировать параметры энергосбережения:

1. Перед началом записи упражнения проведите пальцем по экрану снизу вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.
2. Прокрутите вниз до пункта **Экономия энергии** и коснитесь параметра или нажмите среднюю кнопку.
3. Измените параметры энергосбережения нужным образом, а затем проведите пальцем по экрану слева направо или удерживайте нажатой среднюю кнопку, чтобы выйти из параметров энергосбережения.
4. Прокрутите назад к начальному представлению и начните тренировку как обычно.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Использование функции отключения дисплея не препятствует получению мобильных уведомлений, звуковых оповещений и вибросигналов. Другие визуальные подсказки (например, всплывающее окно автопаузы) не отображаются.

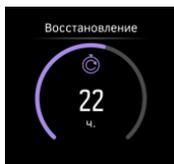
## 3.28. Время восстановления

Время восстановления — это примерное количество часов, необходимых вашему телу для восстановления сил после тренировки. Это время зависит от длительности и интенсивности тренировки, а также от вашей общей усталости.

Время восстановления накапливается от всех типов упражнений. Иными словами, вы накапливаете время восстановления при долгих занятиях и низкой интенсивности, и высокой интенсивности.

Это время общее для всех занятий, так что если вы будете упражняться снова до истечения периода восстановления, то новое время восстановления будет добавлено к оставшемуся с прошлой тренировки.

Чтобы просмотреть свое время восстановления, проведите по экрану, пока не увидите экран восстановления.



Поскольку время восстановления является прогнозируемым, отсчет накопленных часов происходит независимо от вашего уровня подготовки или индивидуальных факторов. Если вы очень подготовлены, то восстановление может проходить быстрее, чем прогнозируется. С другой стороны, если у вас, например, грипп, то время восстановления может быть медленнее прогнозируемого.

## 3.29. Маршруты

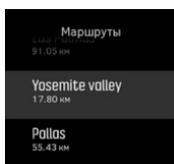
Вы можете использовать Suunto Spartan Ultra для навигации по маршруту. Планируйте маршруты в Suunto Movescount и передавайте их на часы путем синхронизации.

Чтобы выполнить навигацию по маршруту:

1. Смахните вниз или нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть средство запуска.
2. Прокрутите до пункта **Навигация** и нажмите среднюю кнопку.



3. Прокрутите список до раздела **Маршруты** и нажмите среднюю кнопку, чтобы открыть ваш список маршрутов.

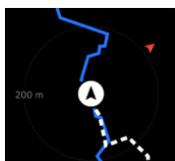


4. Прокрутите список до маршрута, по которому нужно выполнить навигацию, и нажмите среднюю кнопку.
5. Нажмите верхнюю кнопку, чтобы начать навигацию.
6. Чтобы прекратить навигацию, снова нажмите верхнюю кнопку в любое время.

Коснитесь экрана, чтобы переключиться между обзорной картой и более подробным представлением.



Чтобы изменить масштаб в подробном представлении, коснитесь экрана или удерживайте нажатой среднюю кнопку. Корректируйте масштаб верхней и нижней кнопкой.



Чтобы открыть список ярлыков на дисплее навигации, проведите пальцем по экрану снизу вверх или нажмите нижнюю кнопку. Ярлыки облегчают доступ к навигационным действиям (например, к сохранению текущего местоположения или к выбору другого маршрута для навигации).

Во всех спортивных режимах с GPS также есть вариант выбора маршрута. См. 3.27.1. *Навигация во время тренировки.*

## Помощь при навигации

Часы помогают вам не сбиться с пути, показывая уведомления в ходе навигации по маршруту.

Например, если вы отклонитесь от маршрута больше чем на 100 метров (330 футов), часы уведомят вас о сходе с маршрута и оповестят, когда вы на него вернетесь.

Когда вы достигнете интересующего пункта (POI) на маршруте, дисплей покажет всплывающее сообщение с информацией о расстоянии до следующей путевой точки или интересующего пункта, а также примерное время в пути (ETE).

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если вы выполняете навигацию на маршруте, который пересекается сам с собой (например, имеет форму восьмерки), и неправильно повернули на перекрестке, то часы воспримут это как ваше осознанное решение. Часы покажут следующую путевую точку с учетом нового направления движения. Поэтому, выполняя навигацию по сложному маршруту, следите за навигационной цепочкой, чтобы контролировать правильность своего движения.

### 3.29.1. Высотная навигация

Если вы используете навигацию по маршруту, для которого есть высотная информация, то можете использовать данные о подъеме и спуске, хранящиеся в высотном профиле. На основном навигационном дисплее (где отображается маршрут) проведите влево или нажмите среднюю кнопку, чтобы перейти к дисплею высотного профиля.

Дисплей высотного профиля отображает следующие сведения:

- наверху: текущая высота над уровнем моря
- по центру: высотный профиль с текущим местоположением
- внизу: оставшееся расстояние подъема или спуска (коснитесь экрана, чтобы изменить представления)



Если вы слишком сильно отклонитесь от маршрута при использовании высотной навигации, на часах в высотном профиле отобразится уведомление **Вне маршрута**. При появлении этого сообщения перейдите к дисплею навигации, чтобы снова выйти на маршрут, прежде чем продолжить использование высотного профиля.

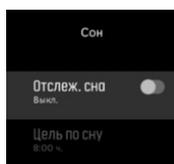
### 3.30. Отслеж. сна

Высыпаться полезно для здоровья нашего тела и ума. С помощью своих часов можно отслеживать, как много в среднем вы спите.

Когда вы спите в часах, Suunto Spartan Ultra ведет учет сна на основании данных акселерометра. Можно, конечно, оставить перед сном часы на тумбочке, но мы рекомендуем не снимать их, чтобы данные о сне были как можно точнее.

Чтобы вести учет сна:

1. Перейдите в настройки часов, прокрутите до пункта **СОН** и нажмите среднюю кнопку.
2. Включите функцию **ОТСЛЕЖ. СНА**.



3. Задайте время отхода ко сну и пробуждения — как вы обычно ложитесь спать.

Последний этап определяет ваше время сна. В течение этого периода сна часы попытаются определить ваш сон, чтобы наутро дать отчет обо всей его продолжительности сразу. Например, если ночью вам нужно встать попить воды, то весь последующий сон часы все равно учтут в одном сеансе с предыдущим.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если вы ложитесь спать до указанного периода сна, а просыпаетесь после него, то часы не будут учитывать эти отрезки, как сон. Необходимо задавать период сна по самому раннему моменту отхода ко сну и до окончательного возможного пробуждения.

После включения отслеживания сна, можно также задать цель сна. Обычно человеку нужно от 7 до 9 часов сна в день, хотя ваше оптимальное количество сна может отличаться от нормы.

## Тенденции сна

Сразу после пробуждения вас приветствует сводка информации о вашем сне. В сводку входит общая продолжительность сна, оценочное время бодрствования (когда вы двигались) и время глубокого сна (без движения).

Кроме сводки о конкретной ночи можно также посмотреть общую тенденцию с анализом сна. С дисплея циферблата нажимайте правую нижнюю кнопку, пока не покажется дисплей **СОН**. В первом представлении ваш сегодняшний сон сравнивается с желаемой целью по сну.



Открыв дисплей сна, смахните вправо для просмотра вашего среднего времени сна за последние семь дней.

На экране **СОН** вы можете нажать и удерживать среднюю кнопку, чтобы посмотреть настройки отслеживания сна и крайнюю сводку.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Все измерения сна основаны только на движениях, поэтому являются приблизительными и могут не отражать ваших реальных привычек сна.

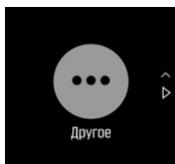
## Автоматический режим «не беспокоить»

Настройте автоматический переход в режим «Не беспокоить», чтобы часы сами переходили в этот режим, когда вы спите.

### 3.31. Спортивные режимы

Ваши часы снабжены широким диапазоном заранее определенных спортивных режимов. Они предназначены для всевозможных занятий, от обычной прогулки до соревнований по триатлону.

Когда вы записываете упражнение (см. 3.27. *Запись упражнения*), можно провести вверх или вниз, чтобы увидеть короткий список спортивных режимов. Коснитесь значка в конце короткого списка, чтобы отобразить полный список всех спортивных режимов.



Каждый спортивный режим обладает уникальным набором экранов и представлений. Подробнее о каждом режиме можно прочитать в Suunto Movescount в разделе настроек ваших часов. Сократить список режимов в часах можно также через Movescount.

#### 3.31.1. Плавание

Suunto Spartan Ultra можно использовать при плавании в бассейнах или на открытой воде.

Поддерживаемый часами спортивный режим плавания в бассейне учитывает его длину при определении расстояния. Можно изменить длину бассейна по необходимости в настройках спортивного режима перед началом плавания

Плавание в открытой воде полагается на GPS для расчета расстояния. Поскольку сигналы GPS не проходят под водой, часы периодически должны подниматься из воды, например как при плавании кролем, чтобы определить сигнал GPS.

Это усложняет прием сигнала GPS, поэтому важно, чтобы он был сильным перед заходом в воду. Чтобы обеспечить хороший прием GPS, следует:

- Синхронизировать часы с Movescount перед заплывом, чтобы оптимизировать GPS по орбитальным данным спутников.
- После выбора режима плавания в открытой воде и получения сигнала GPS, подождите хотя бы три минуты до заплыва. Тогда у GPS будет время установить надежное позиционирование.

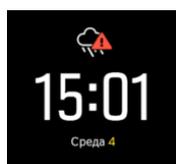
### 3.32. Штормовое предупреждение

Сильное падение барометрического давления обычно указывает на приближение шторма. В этом случае нужно искать укрытие. Когда штормовое предупреждение включено, Suunto Spartan Ultra подает звуковой сигнал и отображает на дисплее символ шторма в случае, если давление падает на 4 гПа (0,12 дюйма ртутного столба) или ниже за трехчасовой период.

Включение функции штормового предупреждения

1. Нажмите среднюю кнопку, чтобы открыть меню ярлыков.
2. Прокрутите меню до раздела **ОПОВЕЩЕНИЯ** и перейдите к нему, нажав среднюю кнопку.
3. Прокрутите меню до пункта **ШТОРМ. ПРЕДУПР.** и включите или отключите его, нажав среднюю кнопку.

Чтобы отключить звучащий сигнал штормового предупреждения, нажмите любую кнопку. Если никакая кнопка не нажата, звуковой сигнал отключится через минуту. Символ шторма остается на дисплее вплоть до стабилизации погодных условий (когда замедлится падение давления).



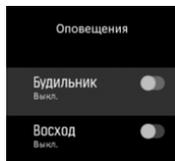
### 3.33. Звуковые сигналы о восходе и заходе солнца

Suunto Spartan Ultra поддерживает выдачу звуковых оповещений о восходе и заходе солнца с учетом вашего местоположения. Вместо того, чтобы указывать фиксированное время восхода или захода солнца, вы настраиваете заблаговременное оповещение об этих событиях и задаете соответствующее упреждение.

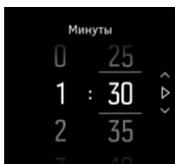
Время восхода и захода солнца определяется с помощью GPS. Другими словами, ваши часы используют данные GPS, полученные в последний раз, когда вы пользовались GPS.

Чтобы настроить оповещения о восходе и заходе солнца:

1. Нажмите среднюю кнопку, чтобы открыть меню ярлыков.
2. Прокрутите меню до раздела **ОПОВЕЩЕНИЯ** и перейдите к нему, нажав среднюю кнопку.
3. Перейдите к звуковому сигналу, который нужно настроить, и выберите его нажатием средней кнопки.

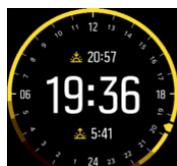


4. Укажите количество часов перед временем восхода или заката, прокрутив их вверх или вниз с помощью верхней или нижней кнопки. Подтвердите выбор нажатием средней кнопки.
5. Настройте количество минут аналогичным образом.



6. Нажмите среднюю кнопку, чтобы подтвердить выбор и выйти.

 **СОВЕТ:** Кроме того, вам доступен экран часов, показывающий время восхода и захода солнца.



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Чтобы видеть время восхода и захода солнца, а также своевременно получать звуковые сигналы, необходим доступ к данным GPS. Если данные GPS недоступны, поля времени будут пустыми.

## 3.34. Время и дата

Время и дату вы устанавливаете во время первого запуска часов. После этого часы используют время по GPS для исправления хода.

Можно вручную скорректировать время и дату в настройках, в разделе **ОБЩИЕ** » **Время/дата**, где вы также можете изменять формат времени и даты.

Кроме основного времени, можно отобразить время в другом часовом поясе, например, во время путешествий. В разделе **Общие** » **Время/дата**, коснитесь пункта **Двойн. время**, чтобы выбрать соответствующее часовому поясу расположение.

### 3.34.1. Будильник

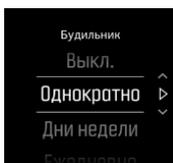
В часах есть будильник, который может дать сигнал однократно или повторять его в определенные дни. Включите будильник в настройках, перейдя в раздел **Будильник** » **Будильник**.

Кроме стандартных фиксированных будильников, вам доступен настраиваемый будильник, учитывающий время восхода и захода солнца. См. 3.33. *Звуковые сигналы о восходе и заходе солнца.*

Чтобы настроить фиксированный будильник:

1. Нажмите среднюю кнопку, чтобы открыть меню часов, и перейдите в раздел **Оповещения**.
2. Сперва выберите периодичность будильника. Доступны следующие параметры:

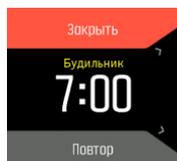
**Однократно:** будильник однократно срабатывает в установленное время в течение следующих 24 часов **Дни недели:** будильник срабатывает в установленное время с понедельника по пятницу **Ежедневно:** будильник срабатывает в установленное время ежедневно в течение недели



3. Установите часы и минуты, а затем выйдите из раздела настроек.



Когда будильник срабатывает, вы можете выключить его или выбрать повторение сигнала позже. Интервал повторения сигнала составляет 10 минут, всего повторений может быть до 10.



Если будильник не будет выключен, то повторение сигнала автоматически включится через 30 секунд.

### 3.35. Таймеры

Ваши часы содержат базовые средства измерения времени: секундомер и таймер обратного отсчета. Откройте средство запуска и прокрутите его меню вверх, пока на экране часов не появится значок таймера. Коснитесь значка или нажмите среднюю кнопку, чтобы открыть дисплей таймера.

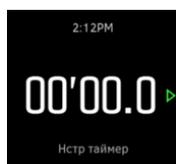


При первом открытии дисплея на нем отображается секундомер. При следующих запусках дисплей будет отображать последний использованный прибор, будь то секундомер или таймер обратного отсчета.

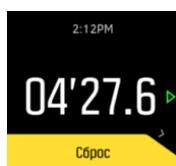
Проведите пальцем вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть меню ярлыков **НСТР ТАЙМЕР**, где можно изменить настройки таймера.

## Секундомер

Нажмите среднюю кнопку, чтобы запустить секундомер.



Остановите секундомер нажатием средней кнопки. Чтобы возобновить секундомер, снова нажмите среднюю кнопку. Чтобы обнулить значения секундомера, нажмите нижнюю кнопку.



Проведите пальцем вправо или удерживайте нажатой среднюю кнопку, чтобы выйти из таймера.

## Таймер обратного отсчета

Открыв дисплей таймера, проведите пальцем вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы перейти к меню ярлыков. Здесь можно выбрать заранее заданное время обратного отсчета или указать пользовательское время обратного отсчета.



Чтобы остановить таймер, нажмите на среднюю кнопку. Чтобы обнулить показания таймера, нажмите на нижнюю кнопку.

Проведите пальцем вправо или удерживайте нажатой среднюю кнопку, чтобы выйти из таймера.

## 3.36. Звуковые сигналы и вибрация

Звуковые и вибросигналы используются для оповещений, уведомлений и других событий и действий. И те, и другие можно изменить из пункта **Общие** » **Сигналы**.

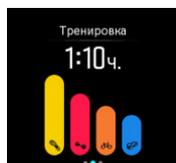
Для каждого типа можно выбрать из следующих вариантов:

- **Все вкл.:** все события вызывают предупреждение
- **Все выкл.:** никакое событие не вызывает предупреждение
- **Кнопки выкл.:** все события кроме нажатия на кнопки вызывают предупреждение

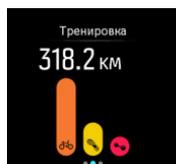
## 3.37. Анализ тренировок

Часы могут показывать обзор общих результатов активности за последние 30 дней.

Проведите вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы посмотреть общие результаты тренировок.



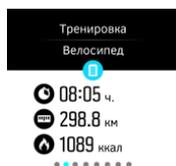
Коснитесь экрана, чтобы переключиться между общим временем и общим расстоянием.



Из экрана общих результатов можно провести вправо и посмотреть сводку по вашим четырем основным видам спорта. В сводку входит общее время, расстояние и калории по каждому виду спорта.



Еще раз проведите вправо, чтобы просмотреть сводку по следующему виду спорта.



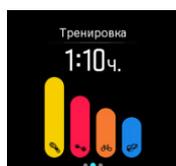
### 3.37.1. Планы тренировок

В Suunto Movescount можно самостоятельно создавать тренировочные программы: как совершенно новые, так и на основе существующих программ, созданных другими участниками.

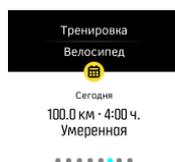
Когда у вас запланирован Move, часы после синхронизации с Movescount сообщат о предстоящих событиях.

Чтобы просмотреть следующие запланированные тренировки:

1. Проведите вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы прокрутить к советам по тренировке.



2. Затем проведите влево, чтобы просмотреть следующую запланированную тренировку.



3. Еще раз проведите влево, чтобы просмотреть дополнительные запланированные тренировки.



4. Выйдите из представления запланированных тренировок и двойным касанием экрана вернитесь к экрану времени.

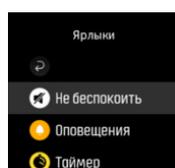
Если у вас есть запланированный Move, назначенный на сегодня, то Move появится первым пунктом в списке спортивного режима, когда вы откроете экран запуска чтобы записать занятие. Начинайте запланированный Move как в обычной записи в спортивном режиме.

### 3.38. Циферблаты

В Suunto Spartan Ultra есть несколько экранов часов, и в цифровом и в аналоговом стиле.

Чтобы изменить циферблат:

1. Оставаясь на текущем дисплее часов, удерживайте нажатой среднюю кнопку, чтобы открыть меню ярлыков.
2. Прокрутите меню до раздела **Циферблат** и перейдите к нему, коснувшись экрана или нажав среднюю кнопку.



2. Смахните вверх или вниз, чтобы прокрутить предварительный просмотр дисплеев часов, и выберите нужный дисплей касанием.
3. Смахните вверх или вниз, чтобы прокрутить список доступных цветов, и выберите нужный цвет касанием.



На каждом циферблате есть дополнительная информация, например, дата или второй часовой пояс. Изменять эти представления можно касанием дисплея.

## 4. Уход и очистка

### 4.1. Рекомендации по использованию

Обращайтесь с устройством осторожно, не подвергайте его ударам и не роняйте.

При использовании часов в обычных условиях техническое обслуживание не требуется. После использования промойте устройство пресной водой с мягким мылом и осторожно очистите влажной мягкой тканью или замшей.

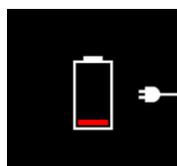
Используйте только оригинальные аксессуары Suunto! Условия гарантии не охватывают повреждения, причиненные использованием других аксессуаров.

### 4.2. Батарея

Продолжительность работы от одной зарядки зависит от стиля и условий использования часов. Низкие температуры сокращают продолжительность работы батареи после зарядки. Емкость перезаряжаемых аккумуляторных батарей со временем уменьшается.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** В случае ненормального падения емкости батареи из-за производственного дефекта, Suunto покрывает замену батареи до наступления одного из двух событий: истечения одного года или 300 циклов зарядки.

Когда уровень заряда батареи составляет менее 10%, на часах отображается значок низкого заряда. Если уровень заряда становится очень низким, часы переходят в режим низкого энергопотребления, отображается значок необходимости заряда.



Используйте прилагаемый кабель USB для зарядки часов. Когда уровень заряда батареи будет достаточно высок, часы сами проснутся из сберегающего режима.

### 4.3. Утилизация

Утилизируйте устройство по правилам утилизации электронных устройств. Не выбрасывайте его в мусор. При желании вы можете вернуть устройство ближайшему к вам дилеру Suunto.



## 5. Справочная информация

### 5.1. Технические характеристики

#### Общие

- Рабочая температура: от -20 °C до +60 °C/от -5 °F до +140 °F
- Температура при зарядке батареи: 0 °C до +35 °C/+32 °F до +95 °F
- Температура хранения: от -30 °C до +60 °C/от -22 °F до +140 °F
- Водонепроницаемость: 100 м/328 футов (согласно ISO 6425)
- Тип батареи: перезаряжаемая литий-ионная батарея
- Срок работы от батареи: 18-140 часов с GPS, в зависимости от условий и настроек

#### Радиомодуль

- Поддержка Bluetooth® Smart
- Используемая для связи частота: 2402 — 2480 МГц
- Максимальная мощность передачи: <4 дБм
- Радиус приема-передачи: ~3 м/9,8 фт.

#### Альтиметр

- Отображаемый диапазон: от -500 м до 9 999 м/от -1640 футов до 32 805 футов
- Дискретность: 1 м/3 фута

#### Компас

- Дискретность: 1 градус/18 мил

#### GPS

- Технология: SiRF Star V
- Дискретность: 1 м/3 фута
- Частотный диапазон: 1575,42 МГц

#### Производитель

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

ФИНЛЯНДИЯ

## 5.2. Нормативное соответствие

### 5.2.1. CE

Настоящим компания Suunto Oy заявляет, что радиооборудование типа OW161 соответствует требованиям директивы 2014/53/EU. Полный текст Декларации соответствия ЕС вы найдете здесь: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).

### 5.2.2. Соответствие требованиям FCC

Это устройство отвечает требованиям раздела 15 правил FCC. Устройство необходимо эксплуатировать при соблюдении следующих условий:

- (1) устройство не должно создавать вредные помехи;
- (2) устройство должно принимать все сигналы, в том числе сигналы, которые могут вызвать его некорректную работу. Настоящий продукт проверен на соответствие стандартам FCC и предназначен для личного или служебного пользования.

Изменения и модификации устройства, выполненные без прямого утверждения компанией Suunto, могут привести к потере прав на использование данного устройства согласно требованиям FCC.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Это устройство прошло проверку и признано соответствующим ограничениям, действующим для цифровых устройств класса В согласно части 15 правил FCC. Данные ограничения предназначены для обеспечения целесообразной защиты от вредных помех при эксплуатации устройств в жилых помещениях. Это оборудование генерирует, использует и может излучать электромагнитные волны в радиодиапазоне. Нарушение правил установки и эксплуатации, изложенных в соответствующих инструкциях, может привести к возникновению вредных помех для радиосвязи. Однако производитель не гарантирует, что отдельно взятая установленная система не будет создавать подобных помех. Если это оборудование не вызывает вредных помех для приема радио- и телесигнала (проверяется путем отключения и последующего включения оборудования), пользователю следует попытаться устранить помехи с помощью следующих мер:

- Переориентируйте или переместите принимающую антенну.
- Разнесите оборудование и приемник как можно дальше.
- Подключите оборудование к другой розетке или электрической цепи, отличной от используемой приемником.
- Обратитесь за помощью к торговому посреднику или техническому специалисту, имеющему опыт наладки радио- или телеоборудования.

### 5.2.3. IC (Министерство промышленности Канады)

Данное устройство удовлетворяет требованиям стандартов RSS Министерства промышленности Канады для нелицензируемых изделий. Устройство необходимо эксплуатировать при соблюдении следующих условий:

- (1) устройство не должно создавать помехи;
- (2) устройство должно принимать все сигналы, в том числе сигналы, которые могут вызвать его некорректную работу.

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

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

### 5.3. Товарный знак

Suunto Spartan Ultra, соответствующие логотипы и другие товарные знаки и наименования продукции Suunto являются зарегистрированными или незарегистрированными товарными знаками компании Suunto Oy. Все права защищены.

### 5.4. Патентная маркировка

Данный продукт защищен патентными заявками и соответствующими национальными правами: FI 20155573, US 7,324,002, US 7,271,774, US 13/744,493, 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.

Поданы дополнительные патентные заявки.

### 5.5. Международная ограниченная гарантия

Компания Suunto гарантирует, что в течение гарантийного срока компания Suunto или авторизованный сервисный центр Suunto (в дальнейшем именуемый Сервисным центром) будет бесплатно устранять дефекты в материалах или сборке одним из следующих способов, выбранных по своему усмотрению: а) ремонт, б) замена, в) возмещение стоимости устройства при условии соблюдения положений данной ограниченной гарантии. Данная международная ограниченная гарантия действует и применяется независимо от страны приобретения. Международная ограниченная гарантия не влияет на ваши права, определенные обязательным к применению национальным законодательством о продаже потребительских товаров.

### Срок действия гарантии

Отсчет срока международной ограниченной гарантии начинается с даты первоначальной розничной покупки.

Продолжительность гарантийного срока для Устройств и беспроводных передатчиков для погружений составляет два (2) года, если не указано иное.

Продолжительность гарантийного срока составляет один (1) год для принадлежностей, включая, без ограничений, беспроводные датчики и передатчики, зарядные устройства, кабели, перезаряжаемые аккумуляторные батареи, ремни, браслеты и шланги.

### Исключения и ограничения

Настоящая международная ограниченная гарантия не охватывает:

- а. обычный износ, например, царапины, потертости и изменения цвета и (или) материала неметаллических ремешков, б) дефекты, вызванные неосторожным обращением, и в) дефекты и повреждения, вызванные неправильной или противоречащей инструкциям эксплуатацией устройства, ненадлежащим уходом,

небрежным обращением и авариями, такими как падение или раздавливание устройства;

2. печатные материалы и упаковку;
3. дефекты и предполагаемые дефекты, вызванные совместным использованием с любым продуктом, принадлежностью, программным обеспечением и/или услугой, которые не были произведены / не поставлялись компанией Suunto;
4. батареи, не поддерживающие перезарядку.

Suunto не гарантирует, что эксплуатация Устройства или принадлежности будет происходить без сбоев или ошибок, или что Устройство или принадлежность будут совместимы с каким-либо оборудованием или программным обеспечением сторонних производителей.

Настоящая международная ограниченная гарантия на устройство или принадлежность перестает действовать в следующих случаях:

1. вскрытия устройства с нарушением правил использования;
2. ремонта устройства с использованием неутвержденных запасных частей; модификации или ремонта в сервисных центрах, не являющихся авторизованными Сервисными центрами;
3. удаления, изменения, порчи серийного номера устройства или иных действий, делающих его нечитаемым; решение по этому вопросу принимается по усмотрению компании Suunto; либо
4. воздействие на устройство химических веществ, включая, без ограничений, солнцезащитный крем и репеллент от насекомых.

## Обращение в гарантийную службу Suunto

Чтобы воспользоваться гарантийным обслуживанием Suunto, необходимо предоставить документы, подтверждающие приобретение устройства. Следует также зарегистрировать продукт онлайн на сайте [www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto), чтобы получать услуги международной гарантии по всему миру. Узнать о порядке предоставления гарантийного обслуживания можно на странице [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), обратившись в местное авторизованное торговое отделение Suunto или позвонив в справочную службу Suunto.

## Ограничение ответственности

В максимальной степени, допускаемой применимым законодательством, настоящая международная ограниченная гарантия является единственным и исключительным средством судебной защиты и заменяет собой все остальные явно выраженные или подразумеваемые гарантии. Компания Suunto не несет ответственности за специфические, случайные, штрафные или косвенные убытки, включая, помимо прочего, потерю предполагаемой прибыли, потерю данных, утрату возможности эксплуатации, стоимость капитала, стоимость любого заместительного оборудования или заместительных средств, претензии третьих лиц, ущерб собственности, нанесенный в результате приобретения или использования данного изделия или в результате нарушения условий гарантии, договора, небрежности, строгого правонарушения или любого другого юридического или объективного обоснования, даже если компании Suunto было известно о вероятности возникновения такого ущерба. Компания Suunto не несет ответственности за задержки в предоставлении гарантийного обслуживания.

## 5.6. Авторские права

© Suunto Oy, 7/2016. Все права сохраняются Suunto, наименования продукции Suunto, соответствующие логотипы, товарные знаки и наименования являются зарегистрированными или незарегистрированными товарными знаками компании Suunto Oy. Данный документ и его содержание является собственностью компании Suunto Oy, предназначен исключительно для ее клиентов и служит для изучения и получения необходимой информации о продукции. Запрещается использование или распространение его содержания, а также передача другим лицам, разглашение или воспроизведение с любыми другими целями без предварительного письменного согласия компании Suunto Oy. Мы приложили большие усилия к обеспечению полноты и точности сведений, содержащихся в настоящем документе, однако не даем никаких явных или подразумеваемых гарантий полноты или точности этих сведений. Содержание документа может быть изменено без предварительного уведомления. Новейшую версию документации можно загрузить по адресу [www.suunto.com](http://www.suunto.com).





# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto)
2. 

<b>AUSTRALIA (24/7)</b>	<b>+61 1800 240 498</b>
<b>AUSTRIA</b>	<b>+43 720 883 104</b>
<b>CANADA (24/7)</b>	<b>+1 855 624 9080</b>
<b>CHINA</b>	<b>+86 400 661 1646</b>
<b>CHINA - Hong Kong</b>	<b>+852 58060687</b>
<b>FINLAND</b>	<b>+358 9 4245 0127</b>
<b>FRANCE</b>	<b>+33 4 81 68 09 26</b>
<b>GERMANY</b>	<b>+49 89 3803 8778</b>
<b>ITALY</b>	<b>+39 02 9475 1965</b>
<b>JAPAN</b>	<b>+81 3 4520 9417</b>
<b>NETHERLANDS</b>	<b>+31 1 0713 7269</b>
<b>NEW ZEALAND (24/7)</b>	<b>+64 9887 5223</b>
<b>RUSSIA</b>	<b>+7 499 918 7148</b>
<b>SPAIN</b>	<b>+34 91 11 43 175</b>
<b>SWEDEN</b>	<b>+46 8 5250 0730</b>
<b>SWITZERLAND</b>	<b>+41 44 580 9988</b>
<b>UK (24/7)</b>	<b>+44 20 3608 0534</b>
<b>USA (24/7)</b>	<b>+1 855 258 0900</b>

© Suunto Oy

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