

SUUNTO SPARTAN SPORT 1.2

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

2016-10-17

1	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ	4
2	Начало работы	7
2.1	Сенсорный экран и кнопки	8
2.2	Дисплей	9
2.3	Настройка параметров	11
3	Функции	14
3.1	Мониторинг активности	14
3.2	Авиарежим	15
3.3	Высотомер	15
3.4	Подсветка	16
3.5	Блокировка кнопок и экрана	17
3.6	Компас	17
3.6.1	Калибровка компаса	18
3.6.2	Настройка склонения	18
3.7	Информация об устройстве	19
3.8	Ощущение	19
3.9	FusedSpeed	21
3.10	Точность координат GPS и энергосбережение	23
3.11	Датчик частоты сердечных сокращений	25
3.12	Язык и единицы измерения	26
3.13	Журнал	26
3.14	Movescount	28
3.14.1	SuuntoLink	28
3.14.2	Приложение Suunto Movescount App	28
3.15	Уведомления	29
3.16	Сопряжение модулей POD и датчиков	30
3.17	Запись упражнения	32
3.18	Время восстановления	34

3.19	Маршруты	35
3.20	Обновление ПО	37
3.21	Спортивные режимы	38
3.21.1	Плавание	38
3.22	Секундомер	39
3.23	Время и дата	40
3.23.1	Будильник	41
3.24	Звуковые сигналы и вибрация	42
3.25	Анализ тренировок	43
3.26	Имеются различные циферблаты	43
4	Уход и очистка	45
4.1	Рекомендации по использованию	45
4.2	Батарея	45
4.3	Утилизация	46
5	Справочная информация	47
5.1	Технические характеристики	47
5.2	Нормативное соответствие	48
5.2.1	CE	48
5.2.2	Соответствие требованиям FCC	48
5.2.3	IC (Министерство промышленности Канады)	49
5.2.4	NOM-121-SCT1-2009	49
5.3	Товарный знак	50
5.4	Патентная маркировка	50
5.5	Международная ограниченная гарантия	50
5.6	Авторские права	53

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.

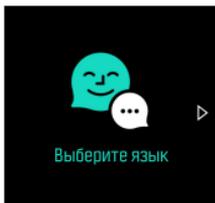
⚠ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Не бейте и не бросайте изделие, чтобы избежать повреждений.

📖 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.

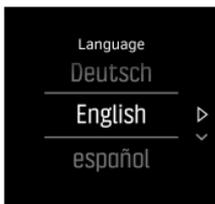
2 НАЧАЛО РАБОТЫ

Первый запуск часов Suunto Spartan Sport 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 для получения дополнительной информации.

2.1 Сенсорный экран и кнопки

Suunto Spartan Sport 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 экрану времени

Верхняя кнопка

- нажмите, чтобы перейти выше по меню или экрану

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

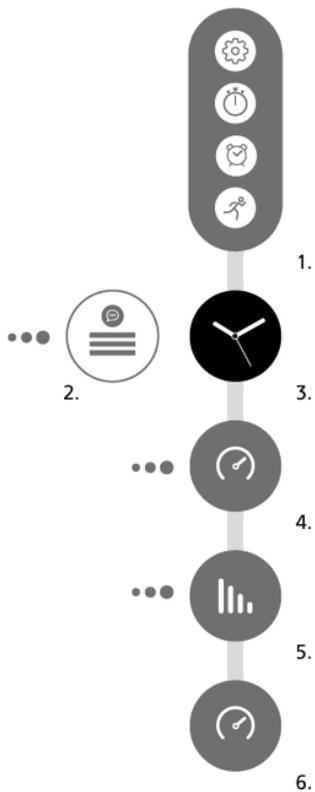
- нажмите для переключения дисплеев
- удерживайте нажатой, чтобы открыть контекстное меню

Нижняя кнопка

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

2.2 Дисплей

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. Уведомления

3. Циферблат часов
4. Вид деятельности
5. Тренировка
6. Восстановление

2.3 Настройка параметров

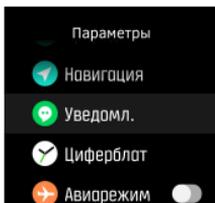
Изменить все настройки часов можно напрямую в часах или с помощью Suunto Movescount.

Чтобы изменить выбранный параметр:

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



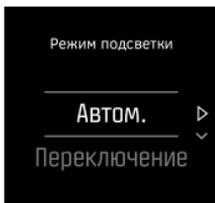
2. Чтобы прокручивать меню, проводите по экрану вверх или вниз, или нажимайте верхнюю или нижнюю кнопку.



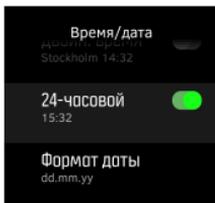
3. Выберите параметр, коснувшись его названия или нажав среднюю кнопку, когда нужный параметр выделен.

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.



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



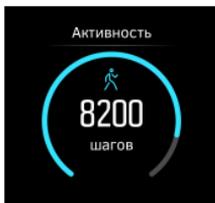
3 ФУНКЦИИ

3.1 Мониторинг 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.

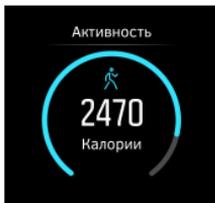
Активным быть хорошо, но при усердных тренировках вам необходимы и дни отдыха с низкой активностью.

С экрана часов проведите вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы посмотреть активность за день.



Ваши часы отсчитывают шаги с помощью акселерометра. Общий счетчик шагов работает круглосуточно, даже во время записи тренировок и других занятий.

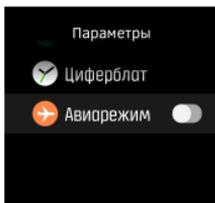
Кроме шагов, можно коснуться экрана, чтобы посмотреть примерный расход калорий в этот день.



Кольцо на обоих экранах показывает, насколько вы приблизились к рекомендованным целям ежедневной активности: 10 000 шагов и 2 000 калорий.

3.2 Авиарежим

Активируйте авиарежим при необходимости, чтобы выключить все беспроводные коммуникации. Включить или выключить авиарежим можно в параметрах, в разделе общих настроек.



3.3 Высотомер

Suunto Spartan Sport использует данные GPS для измерения высоты. При оптимальных условиях сигнала для устранения потенциальных ошибок, типичных при вычислении положения GPS, показания высоты GPS должны служить хорошим показателем высоты над уровнем моря.

Чтобы получить более точные показания высоты по GPS, сравнимые с теми, которые можно получить от барометрической высоты, необходимы дополнительные источники данных, например гироскоп или доплеровская РЛС, которые позволят скорректировать высоту по GPS.

Так как для измерения высоты над уровнем моря Suunto Spartan Sport использует только GPS, неправильная настройка точности GPS ведет к тому, что любая фильтрация несет в себе ошибку, которая может потенциально привести к неправильным показаниям высоты.

Чтобы получить точные показания высоты над уровнем моря, необходимо во время записи установить точность GPS на Лучшая.

Однако даже при самой высокой точности высоту по GPS не следует рассматривать как абсолютную истину, т. к. она представляет собой оценку реальной высоты, точность которой в большой степени зависит от условий окружающей среды.

3.4 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» Подсветка** (Подсветка).



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

3.5 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.

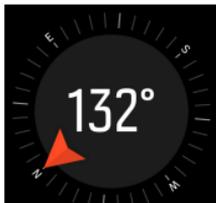
3.6 Компас

Устройство **Suunto Spartan Sport** 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 градусах



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

3.6.1 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**.

3.6.2 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).

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**.

3.7 Информация об устройстве

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

3.8 Ощущение

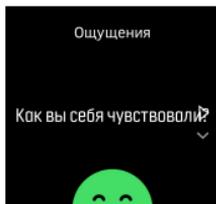
Если вы регулярно тренируетесь, наблюдение за своим самочувствием после каждой тренировки является важным индикатором вашего физического состояния. Коуч или индивидуальный тренер также могут использовать ваши тенденции самочувствия для отслеживания изменения результатов с течением времени.

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?**'.

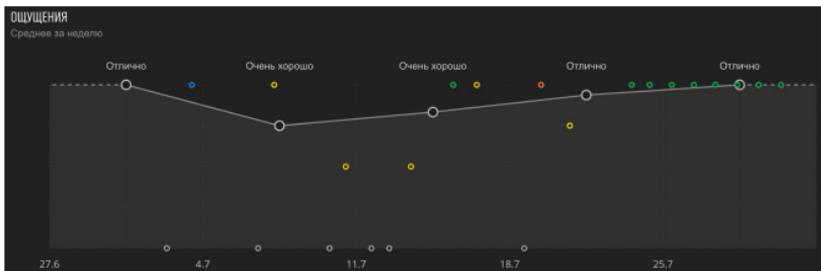


Вы можете пропустить ответы на вопросы, нажав среднюю кнопку, и вместо этого добавить свое самочувствие позднее, редактируя **Move** в **Suunto Movescount**.

Как только вы начнете регулярно записывать самочувствие, вы сможете быстро проверить свои **7-дневные** и **30-дневные** тенденции на графике занятий.



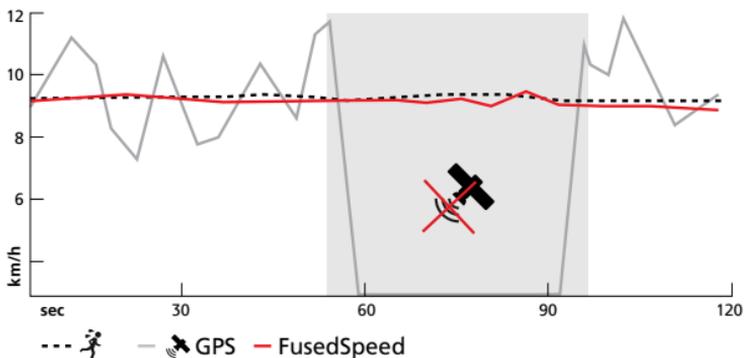
Для проведения долгосрочного анализа тенденции перейти на свою страницу **Moves**. Выберите период времени, который вы хотите видеть из календаря, и прокрутите вниз к разделу "Отдых и восстановление", чтобы просмотреть график тенденций самочувствия.



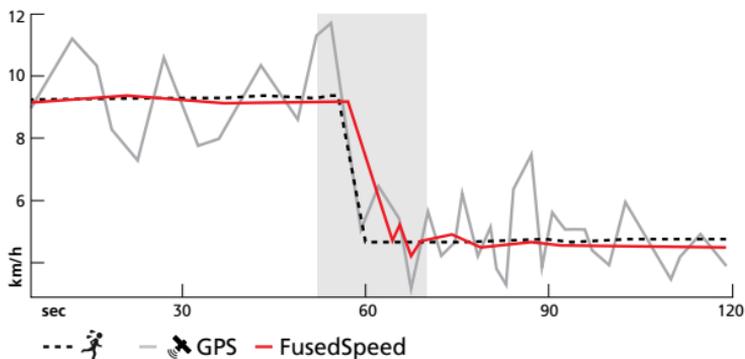
3.9 FusedSpeed

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 Sport могут показывать точную скорость на основе данных акселерометра, калиброванного с помощью GPS.



☰ COBET: 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.

3.10 Точность координат GPS и энергосбережение

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

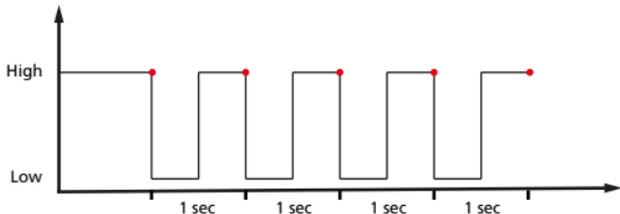
Частота поправок GPS также напрямую влияет на время работы от батареи. Чтобы продлить время работы часов от батареи, понизьте точность GPS.

Доступны следующие варианты настройки точных значений GPS:

- **Best:** ~ 1 с частота поправок с полным питанием
- **Good:** ~ 1 с частота поправок с пониженным питанием
- **OK:** ~ 60 с частота поправок с полным питанием

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.

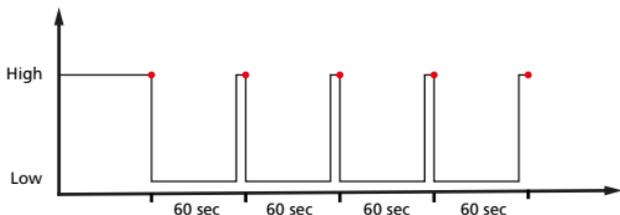
Используя **Good**, можно получать корректировки GPS через каждые несколько секунд, но при этом снижается точность, т. к. GPS не все время работает в режиме полного питания. Между корректировками GPS на некоторое время переходит в режим пониженного питания, как показано ниже,



что продлевает время работы от батареи, но в этом случае у GPS меньше времени для поиска надлежащей корректировки и отфильтровывания

помех. Следовательно, в этом случае отслеживание не столь точное, как при **Best**.

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



Стандартные спортивные режимы, встроенные в часы, в основном используют **BEST**. Если спортивный режим предназначен для продолжительных занятий, точность GPS устанавливается на **Good**.

При прохождении маршрута без записи точность GPS автоматически устанавливается на **Best**.

3.11 Датчик частоты сердечных сокращений

Можно использовать совместимый с Bluetooth® Smart пульсометр, например Suunto Smart Sensor, вместе с Suunto Spartan Sport, 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 Sport** 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.

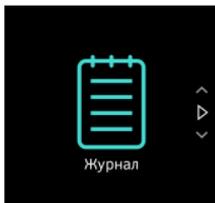
Инструкции по сопряжению пульсометра с часами см. на странице *3.16 Сопряжение модулей POD и датчиков*.

3.12 Язык и единицы измерения

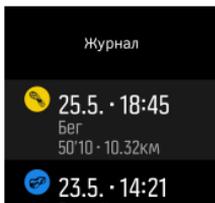
Изменить язык часов и единицы измерения можно из режима настроек в пункте **Общие» Язык**.

3.13 Журнал

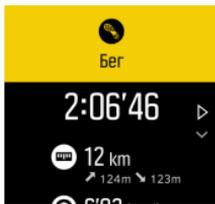
Получить доступ к журналу можно со стартового экрана или проведя вправо в режиме анализа тренировок.



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



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



3.14 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 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**

3.14.1 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.

3.14.2 Приложение Suunto Movescount App

С помощью приложения **Suunto Movescount App** можно еще больше расширить опыт использования ваших **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.

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

Чтобы выполнить сопряжение часов с приложением *Suunto Movescount App*:

1. Убедитесь, что **Bluetooth** в ваших часах включен. В меню настроек перейдите к пункту **Подключение» Обнаружение** и включите его, если это еще не сделано.
2. Загрузите и установите приложение *Suunto Movescount App* на совместимое мобильное устройство из *iTunes App Store*, *Google Play* или *Tencent* (только для Китая).
3. Запустите приложение *Suunto Movescount App* 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.

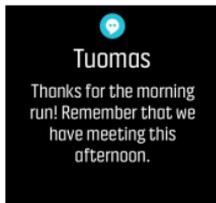
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Для некоторых функций требуется подключение к интернету через *Wi-Fi* или мобильную сеть. Может взиматься плата согласно тарифам, установленным оператором сотовой связи.

3.15 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.

3.16 Сопряжение модулей POD и датчиков

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

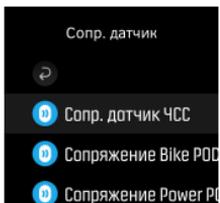
Suunto Spartan Sport поддерживает следующие типы устройств POD и датчиков:

- Сердцебиение
- Bike
- Мощность
- Foot

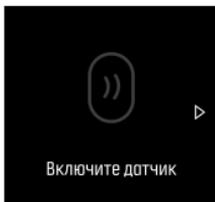
Чтобы выполнить сопряжение устройства POD или датчика:

1. Перейдите в настройки часов и выберите **Подключение**.

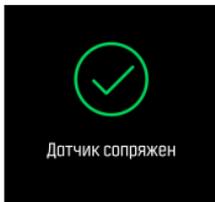
2. Выберите **Сопр. датчик**, чтобы открыть список типов датчиков.
3. Прокрутите вниз, чтобы отобразить весь список и коснитесь того, с которым нужно выполнить сопряжение.



4. Активируйте датчик (при необходимости см. руководство пользователя датчика) и нажмите среднюю кнопку.



5. Подождите завершения сопряжения.



После выполнения сопряжения устройства POD или датчика ваши часы начнут его поиск при начале упражнения, если спортивный режим использует такой тип датчика.

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

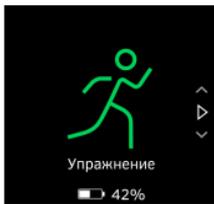
В этом списке при необходимости можно удалить устройство (снять сопряжение). Выберите устройство, которое хотите удалить и коснитесь пункта **Отменить**.

3.17 Запись упражнения

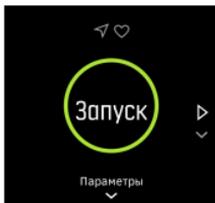
Кроме круглосуточного мониторинга активностей, часы можно использовать для записи тренировок или другой деятельности, чтобы получать их детальный анализ и следить за своими достижениями.

Чтобы записать упражнение:

1. Наденьте датчик сердцебиения (приобретается отдельно).
2. Проведите пальцем вниз или нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть средство запуска.
3. Нажмите на значок начала упражнения 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. Подождите, пока значок старта станет зеленым и коснитесь его или нажмите среднюю кнопку чтобы начать запись.



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 у выбранного спортивного режима есть параметры, например, запланированная дистанция, то их можно изменить перед началом записи, проведя вверх или нажав на нижнюю кнопку. Также можно

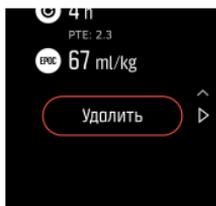
скорректировать параметры спортивного режима во время записи, удерживая нажатой среднюю кнопку.

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

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

После остановки записи вы увидите обзор всех активностей, которые можно пролистать с помощью сенсорного экрана или кнопок. Вы также получите вопрос о том, как вы себя чувствуете, на который вы можете ответить или его пропустить (см. **3.8 Ощущение**).

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.



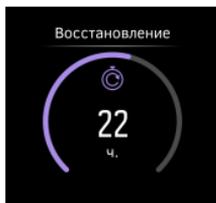
3.18 Время восстановления

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.

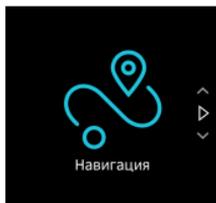


Поскольку время восстановления является прогнозируемым, отсчет накопленных часов происходит независимо от вашего уровня подготовки или индивидуальных факторов. Если вы очень подготовлены, то восстановление может проходить быстрее, чем прогнозируется. С другой стороны, если у вас, например, грипп, то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

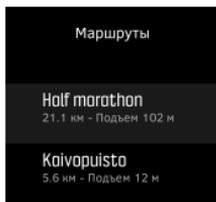
3.19 Маршруты

Вы можете использовать **Suunto Spartan Sport** для навигации по маршруту. Спланируйте маршрут в **Movescount** и перенесите его на свои часы со следующей синхронизацией.

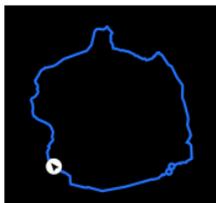
Проведите вниз и коснитесь значка навигации, чтобы открыть список маршрутов в часах.



Коснитесь пункта **Маршруты**, чтобы отобразить ваши маршруты.



Просмотрите маршрут, коснувшись его названия или нажав среднюю кнопку.



В предварительном просмотре можно прокрутить весь маршрут. Изменять его масштаб можно, коснувшись экрана или нажав среднюю кнопку. Скорректируйте масштаб верхней и нижней кнопкой.



Во всех спортивных режимах с GPS также есть вариант выбора маршрута. Перед началом записи прокрутите вниз, чтобы открыть настройки режима.

3.20 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**.

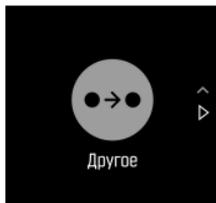
Чтобы обновить программное обеспечение часов:

1. Подключите часы к компьютеру комплектным **USB**-кабелем.
2. Запустите **SuuntoLink**, если он еще не запущен.
3. Нажмите кнопку обновления в **SuuntoLink**.

3.21 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. *3.17 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**.

3.21.1 Плавание

Можете использовать **Suunto Spartan Sport** для плавания в бассейнах и открытой воде.

При использовании режима плавания в бассейне часы по длине бассейна измеряют расстояние. Можно изменить длину бассейна по необходимости в настройках спортивного режима перед началом плавания

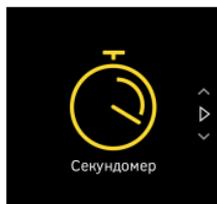
Плавание в открытой воде полагается на **GPS** для расчета расстояния. Поскольку сигналы **GPS** не проходят под водой, часы периодически должны подниматься из воды, например как при плавании кролем, чтобы определить сигнал **GPS**.

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

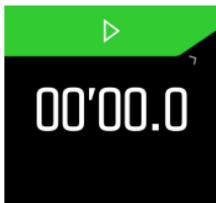
- Синхронизировать часы с **Movescount** перед заплывом, чтобы оптимизировать **GPS** по орбитальным данным спутников.
- После выбора режима плавания в открытой воде и получения сигнала **GPS**, подождите хотя бы три минуты до заплыва. Тогда у **GPS** будет время установить надежное позиционирование.

3.22 Секундомер

В часы входит также и секундомер для простых замеров времени. Проведите вниз, отобразив соответствующий значок, и коснитесь его, чтобы открыть секундомер.

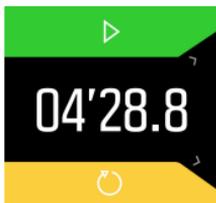


Запустите секундомер, коснувшись значка старта или нажав верхнюю кнопку.



Остановите секундомер, коснувшись значка паузы или нажав нижнюю кнопку. Можно продолжить ход, коснувшись значка старта или снова нажав верхнюю кнопку.

Чтобы сбросить секундомер, коснитесь значка сброса или нажмите нижнюю кнопку.



Выход из режима секундомера проведением вправо или удерживание средней кнопки.

3.23 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.

3.23.1 Будильник

В часах есть будильник, который может дать сигнал однократно или повторять его в определенные дни. Включите будильник в настройках в разделе **Общие(Общие)** » **Время/дата(Время и дата)** »

Будильник(Будильник).

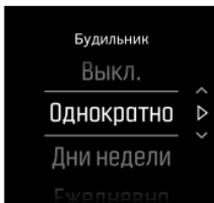
Чтобы настроить будильник:

1. Сперва выберите периодичность будильника. Доступные варианты:

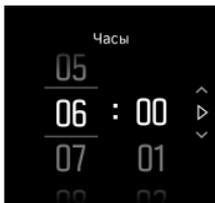
Однократно: будильник срабатывает один раз в течение следующих 24 часов в установленное время

Дни недели: будильник срабатывает в то же установленное время с понедельника по пятницу

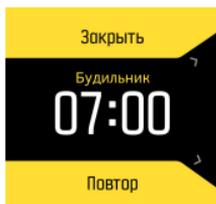
Ежедневно: будильник срабатывает в то же установленное время каждый день в течение недели



2. 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.

3.24 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:

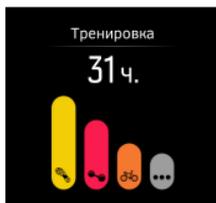
- **Все вкл.:** все события вызывают предупреждение
- **Все выкл.:** никакое событие не вызывает предупреждение

- **Кнопки выкл.:** все события кроме нажатия на кнопки вызывают предупреждение

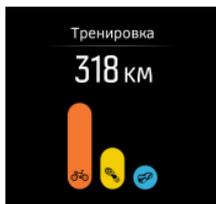
3.25 Анализ тренировок

Часы могут показывать обзор общих результатов тренировок.

Проведите вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы отобразить общие результаты за последние 30 дней.



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



3.26 Имеются различные циферблаты

Suunto Spartan Sport на выбор как в цифровом, так и в аналоговом стиле.

Чтобы изменить циферблат:

1. перейдите к параметру **Циферблат** (Циферблаты) со стартового экрана или коснитесь и удержите на дисплее времени или нажмите и удерживайте среднюю кнопку, чтобы открыть контекстное меню, а затем коснитесь значка **Настройка** или нажмите среднюю кнопку.



2. Проведите пальцем вверх или вниз, чтобы прокрутить отображения циферблатов, коснитесь того, который вы хотите использовать.
3. Проведите пальцем вверх или вниз, чтобы выбрать вариант цвета и коснитесь того, который вы хотите использовать.



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.

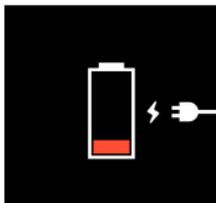
4.2 Батарея

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 сведения

- температура эксплуатации: от -20 °C до +60 °C (-5°F to +140°F)
- Температура при зарядке батареи: от 0 °C до +35 °C (+32° F to +95° F)
- Температура хранения: от -30 °C до +60 °C (-22° F to +140° F)
- Вес: 70 г (2, 47 унц.)
- Водонепроницаемость: 100 м / 328 футов (соответствует ISO 6425)
- стекло: минеральный хрусталь
- Питание: перезаряжаемый литий-ионный аккумулятор
- Время работы без подзарядки: 10 - 40 часов с GPS, в зависимости от условий

Радиоприемник

- Поддержка технологии Bluetooth® Smart
- Частота обмена данными: 2,4 ГГц ISM
- Максимальная мощность передачи: 1 мВт
- Диапазон: ~ 3 м (9,8 фт)

Компас

- Дискретность: 1 градус (18 мил)

Технология GPS

- : SiRF star V
- Дискретность: 1 м / 3 фт.

5.2 Нормативное соответствие

5.2.1 CE

Компания Suunto Oy заявляет о соответствии данного продукта Директиве ЕС 2014/53/EU. Полный текст декларации о соответствии можно найти по следующему Интернет-адресу: www.suunto.com/EUconformity.

Радиомодуль работает на частотах 2,4 ГГц ISM с максимальной мощностью 1 мВт.

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 Sport, 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 13/794,468, 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:

1. 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, чтобы получать услуги международной гарантии по всему миру. Узнать о порядке предоставления гарантийного обслуживания можно на странице 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**, 8/2016. 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.



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2. AUSTRALIA +61 1800 240 498
AUSTRIA +43 720 883 104
CANADA "(24/7)" +1 855 624 9080
CHINA +86 010 84054725
FINLAND +358 9 4245 0127
FRANCE +33 4 81 68 09 26
GERMANY +49 89 3803 8778
ITALY +39 02 9475 1965
JAPAN +81 3 4520 9417
NETHERLANDS +31 1 0713 7269
NEW ZEALAND +64 9887 5223
RUSSIA +7 499 918 7148
SPAIN +34 91 11 43 175
SWEDEN +46 8 5250 0730
SWITZERLAND +41 44 580 9988
UK "(24/7)" +44 20 3608 0534
USA "(24/7)" +1 855 258 0900

© Suunto Oy

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