

# **SUUNTO 5**

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

1. Назначение.....	4
2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.....	5
3. Начало работы.....	7
3.1. Приложение Suunto.....	7
3.2. SuuntoLink.....	8
3.3. Кнопки.....	8
3.4. Оптический пульсометр.....	9
3.5. Значки.....	10
3.6. Настройка параметров.....	11
4. Функции.....	13
4.1. Мониторинг занятий.....	13
4.1.1. Немедленное отображение ЧСС.....	14
4.1.2. Суточная ЧСС.....	14
4.2. Авиарежим.....	15
4.3. Высотометр.....	16
4.4. Адаптивное наставление по тренировке.....	16
4.5. Автопауза.....	18
4.6. Подсветка.....	19
4.7. Подключение Bluetooth.....	19
4.8. Управление питанием от батареи.....	19
4.9. Блокировка кнопок и гашение экрана.....	20
4.10. Нагрудный пульсометр.....	21
4.11. Информация об устройстве.....	21
4.12. Тема оформления.....	21
4.13. Режим «Не беспокоить».....	22
4.14. Ощущение.....	22
4.15. Поиск обратного направления.....	22
4.16. Уровень физической подготовки.....	23
4.17. FusedSpeed.....	24
4.18. Точность координат GPS и энергосбережение.....	25
4.19. Зоны интенсивности.....	25
4.19.1. Зоны частоты сердечных сокращений.....	26
4.19.2. Зоны темпа.....	28
4.19.3. Зоны мощности.....	29
4.20. Интервальная тренировка.....	30
4.21. Язык и единицы измерения.....	31
4.22. Журнал.....	32
4.23. Фазы луны.....	32
4.24. Уведомления.....	32
4.25. Сопряжение устройств POD и датчиков.....	33

4.25.1. Калибровка устройства POD для велосипедов.....	34
4.25.2. Калибровка устройства Foot POD.....	34
4.25.3. Калибровка датчика Power POD.....	34
4.26. Точки интереса.....	35
4.26.1. Навигация до интересующего пункта.....	35
4.26.2. Типы интересующих пунктов.....	36
4.26.3. Добавление и удаление интересующих пунктов (POI).....	38
4.27. Форматы местоположения.....	38
4.28. Запись упражнений.....	39
4.28.1. Использование целевых показателей во время выполнения физических упражнений.....	40
4.28.2. Использование навигации во время тренировки.....	41
4.29. Восстановление.....	42
4.30. Маршруты.....	42
4.30.1. Высотная навигация.....	44
4.31. Отслеживание сна.....	44
4.32. Спортивные режимы.....	46
4.33. Плавание.....	46
4.34. Стресс и восстановление.....	46
4.35. Звуковые сигналы о восходе и заходе солнца.....	47
4.36. Время и дата.....	48
4.36.1. Будильник.....	48
4.37. Таймеры.....	49
4.38. Звуковые сигналы и вибрация.....	50
4.39. Анализ тренировок.....	50
4.40. Циферблаты.....	51
5. Уход и очистка.....	52
5.1. Рекомендации по использованию.....	52
5.2. Батарея.....	52
5.3. Утилизация.....	52
6. Справочная информация.....	53
6.1. Технические характеристики.....	53
6.2. Нормативное соответствие.....	54
6.2.1. CE.....	54
6.3. Товарный знак.....	54
6.4. Патентная маркировка.....	54
6.5. Международная ограниченная гарантия.....	54


# 1. Назначение


SUUNTO 5 спортивные часы, отслеживающие движения и другие показатели, такие как частота сердечных сокращений и расход калорий. SUUNTO 5 только для рекреационного использования, не предназначены для использования ни в каких медицинских целях.

Не используйте SUUNTO 5 за пределами интервала рабочих температур – так устройство может быть повреждено. Не используйте устройство при температуре выше рабочей – так могут возникнуть ожоги кожи.


## 2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

### Виды мер предосторожности


 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** - обозначает процедуры и ситуации, могущие повлечь за собой тяжелые травмы или смерть.


 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** - обозначает процедуры и ситуации, неизбежно приводящие к повреждению продукта.


 **ПРИМЕЧАНИЕ:** - служит для привлечения внимания к важной информации.


 **СОВЕТ:** - обозначает дополнительные советы по использованию возможностей и функций устройства.


### Меры предосторожности


 **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.

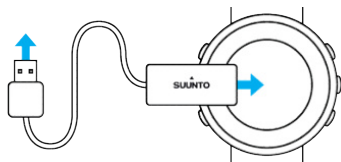
 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Не бейте и не бросайте изделие, чтобы избежать повреждений.

 **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 исключительно для отдыха и развлечений и совершенно не пригодны для применения в медицинских целях.

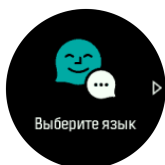
## 3. Начало работы

Первый запуск SUUNTO 5 осуществляется быстро и просто.

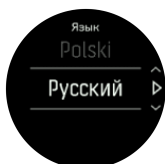
1. Выведите часы из режима сна, подключив их к компьютеру с помощью поставляемого USB-кабеля.



2. Нажмите среднюю кнопку, чтобы запустить мастер настройки.




3. Выберите язык нажатием верхней правой или нижней правой кнопки и подтвердите выбор средней кнопкой.



4. Следуйте указанием мастера для завершения настройки первоначальных параметров. Нажмите верхнюю правую или нижнюю правую кнопку, чтобы изменить значения, и нажмите среднюю кнопку, чтобы сделать выбор и перейти к следующему шагу.

### 3.1. Приложение Suunto


Приложение Suunto позволяет повысить эффективность использования SUUNTO 5. Подключите часы к мобильному приложению, чтобы оптимизировать GPS-навигацию, получайте мобильные уведомления, советы и многое другое.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Связать устройство с приложением невозможно, если включен режим полета. Перед установкой подключения отключите режим полета.

Чтобы выполнить сопряжение часов с приложением Suunto:

1. Функция Bluetooth должна быть включена. В меню настроек перейдите к **Подключение** » **Обнаружение** и включите ее, если она выключена.
2. Загрузите и установите приложение Suunto на совместимое устройство из iTunes App Store, Google Play, а также с еще нескольких популярных китайских магазинов приложений.
3. Запустите приложение Suunto и включите модуль Bluetooth, если он еще не включен.
4. Коснитесь значка часов в верхнем левом углу экрана приложения, а затем к «СОПРЯЖЕНИЕ», чтобы выполнить сопряжение часов.

5. Проверьте сопряжение, введя код, отображаемый на часах в приложении.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Для некоторых функций требуется подключение к интернету по WiFi или по мобильной сети. Может взиматься плата согласно тарифам, установленным оператором сотовой связи.

## 3.2. SuuntoLink

Чтобы обновить ПО часов, загрузите и установите SuuntoLink на ПК или Mac.

Настоятельно рекомендуем обновлять программное обеспечение часов при выходе новой версии. При наличии обновления вы получите уведомления через SuuntoLink, а также приложение Suunto.

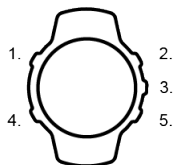
Дополнительная информация доступна по адресу [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink).

Чтобы обновить программное обеспечение часов:

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

## 3.3. Кнопки

SUUNTO 5 имеют пять кнопок, которые можно использовать для навигации по экранам и функциям.



### 1. Левая верхняя кнопка:

- нажмите, чтобы включить подсветку;
- нажмите, чтобы просмотреть дополнительную информацию.

### 2. Правая верхняя кнопка:

- нажмите, чтобы перейти в предыдущее представление или меню.

### 3. Средняя кнопка:

- нажмите, чтобы выбрать элемент;
- нажмите, чтобы переключить экран;
- удерживайте нажатой, чтобы открыть контекстное меню.

### 4. Левая нижняя кнопка:

- нажмите, чтобы вернуться к предыдущему экрану.

### 5. Правая нижняя кнопка:

- нажмите, чтобы перейти ниже по представлениям или меню.

При записи физического упражнения кнопки выполняют следующие функции:

### 1. Левая верхняя кнопка:

- нажмите, чтобы просмотреть дополнительную информацию.



**2. Правая верхняя кнопка:**

- нажмите, чтобы приостановить или продолжить запись;
- удерживайте нажатой, чтобы изменить занятие.

**3. Средняя кнопка:**

- нажмите, чтобы переключить экран;
- удерживайте нажатой, чтобы открыть контекстное меню.

**4. Левая нижняя кнопка:**

- нажмите, чтобы переключить экран.

**5. Правая нижняя кнопка:**

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

## 3.4. Оптический пульсометр

Оптический пульсометр — это простое и удобное устройство для измерения пульса. Чтобы обеспечить наиболее эффективное измерение частоты сердечных сокращений, необходимо обеспечить соблюдение следующих условий:

- Часы должны прилегать непосредственно к коже. Никакой одежды, даже самой тонкой, не должно находиться между датчиком и кожей.
- Возможно, часы должны быть на руке немного выше обычного места. Датчик регистрирует кровоток в мышцах. Чем больше будет под ним мышц, тем лучше.
- Движения рук и напряжение мышц, например, хват теннисной ракетки, может изменить точность показаний датчика
- При низкой частоте пульса показания датчика могут быть нестабильными. Во избежание этого уделите время короткой разминке перед началом записи.
- Если пигментация кожи и татуировки препятствуют прохождению света, показания оптического датчика неточные.
- Оптический датчик может неточно измерять частоту сердцебиения при плавании.
- Для повышения уровня точности и более быстрого отклика на изменение пульса мы рекомендуем использовать совместимый нагрудный пульсометр, например Suunto Smart Sensor.

**⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Оптический датчик пульса может давать неточные показания для любого человека при занятии любым видом спорта. Также на оптический датчик пульса могут влиять анатомические особенности и пигментация кожи человека. Ваша действительная частота пульса может превышать или быть ниже показаний оптического датчика.





















**⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Только для использования в рекреационных целях. Оптический датчик пульса не предназначен для использования в медицинских целях.




















**⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Перед началом программы тренировок всегда консультируйтесь с врачом. Перенапряжение может стать причиной тяжелых травм.

**⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Если устройство контактирует с кожей, могут возникать аллергические реакции или раздражение кожи, даже несмотря на то что вся наша продукция соответствует стандартам. В таком случае немедленно прекратите его использование и обратитесь к врачу.

### 3.5. Значки

В SUUNTO 5 используются следующие значки:

	Режим полета
	Перепад высот
	Подъем
	Назад; предыдущее меню
	Блокировка кнопок
	Частота вращения педалей
	Калибровка (компас)
	Калории
	Текущее местоположение (навигация)
	Зарядка
	Спуск
	Расстояние
	Продолжительность
	ЕРОС
	Расчетное VO2
	Упражнение
	Ошибка
	Время на ровной местности
	Получен сигнал GPS
	Направление (навигация)

	ЧСС
	Получен сигнал датчика ЧСС
	Входящий вызов
	Журнал
	Низкий заряд батареи
	Сообщение/уведомление
	Пропущенный вызов
	Навигация
	Темп
	Получен сигнал устройства POD
	Получен сигнал устройства Power POD
	Максимальная эффективность тренировки
	Время восстановления
	Шаги
	Секундомер
	Частота гребков (плавание)
	Успех
	SWOLF
	Синхронизация
	Параметры
	Тренировка

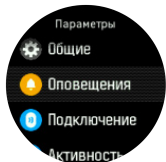
### 3.6. Настройка параметров

Чтобы настроить параметр:

1. Нажимайте верхнюю правую кнопку до появления значка настроек, а затем нажмите среднюю кнопку и войдите в меню настроек.



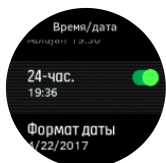
2. Прокручивайте меню настроек, нажимая верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.




3. Когда параметр будет выделен подсветкой, выберите его нажатием средней кнопки. Вернитесь в меню, нажав нижнюю левую кнопку.
4. Для параметров с диапазоном значений измените значение, нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



5. Если у параметра только значения «Вкл.» или «Выкл.», измените его нажатием средней кнопки.



 **СОВЕТ:** Доступ к общим параметрам также можно получить с помощью контекстного меню, удерживая нажатой среднюю кнопку.



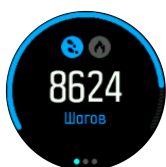
## 4. Функции

### 4.1. Мониторинг занятий

Часы отслеживают общий уровень занятий в течение дня. Это важный фактор и когда человек просто стремится быть в хорошей физической форме и здоровым, и когда он готовится к предстоящим соревнованиям. Активным быть хорошо, но при напряженных тренировках необходимы и дни отдыха с низкой активностью.

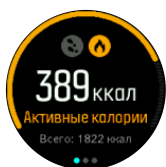
Счетчик занятий автоматически сбрасывается каждую полночь. В конце недели часы предоставят сводку по занятиям.

Когда часы находятся в представлении циферблата, нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы просмотреть общее количество шагов за день.



Часы считают 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 велоспорте и плавании, шаги не подсчитываются.

Кроме просмотра количества шагов также можно просмотреть примерный расход калорий за день, нажав верхнюю левую кнопку.



Большая цифра в центре экрана — это примерное количество активных калорий, потраченных за день. Цифра под ней — общее количество потраченных калорий. Общее количество потраченных калорий включает в себя активные калории и базовый метаболический уровень (см. ниже).

Кольцо на обоих экранах показывает, сколько осталось для достижения целей занятия на день. Эти цели можно изменять в соответствии с личными предпочтениями (см. ниже)

Нажав среднюю кнопку, также можно проверить количество шагов за последние семь дней. Нажмите среднюю кнопку еще раз, чтобы просмотреть количество калорий.



#### Цели занятий

Здесь можно настраивать дневные цели по шагам и калориям. Находясь на экране занятия, удерживайте нажатой среднюю кнопку, чтобы открыть настройки целей занятия.



Чтобы задать цель по шагам, необходимо указать общее количество шагов за день.

Общее количество калорий, потраченных за день, рассчитывается по двум параметрам: базовому метаболическому уровню (БМУ) и физической активности.



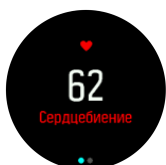
БМУ — это количество калорий, сжигаемых организмом в состоянии покоя. Это те калории, которые необходимы организму, чтобы сохранять тепло и выполнять базовые функции, например моргание или сердцебиение. Это количество зависит от личного профиля, в том числе таких факторов, как возраст и пол.

Задание цели по калориям определяет, сколько калорий необходимо потратить дополнительно к БМУ. Такие калории называются «активные». Кольцо вокруг экрана занятия заполняется в соответствии с количеством калорий, израсходованных за день относительно цели.

#### 4.1.1. Немедленное отображение ЧСС

На экране немедленного отображения ЧСС можно быстро просмотреть текущую частоту сердечных сокращений.

Когда часы находятся в представлении циферблата, нажмите нижнюю правую кнопку и прокруткой перейдите к экрану ЧСС.



Нажмите верхнюю кнопку, чтобы выйти из экрана и вернуться к представлению циферблата.

#### 4.1.2. Суточная ЧСС

Экран ЧСС за день показывает частоту сердечных сокращений за 12 часов. Например, эта информация полезна для оценки восстановления после тяжелой тренировки.

На экране частота сердечных сокращений за 12 часов представлена в виде графика. График строится по средней частоте сердечных сокращений по 24-минутным интервалам. Кроме того, нажав нижнюю правую кнопку, можно просмотреть примерный средний расход калорий за час и наименьшую частоту сердечных сокращений за 12 часов.

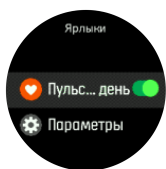
Минимальная частота сердечных сокращений за последние 12 часов является хорошим показателем состояния восстановления. Если она выше обычного, то вероятно вы не полностью восстановились после предыдущей тренировки.



Во время записи упражнения значения ЧСС за день отражают повышение частоты сердечных сокращений и расход калорий во время тренировки. Однако следует помнить, что график и скорость расхода — это средние значения. Если во время выполнения физических упражнений пиковая частота сердечных сокращений достигает 200 уд/минуту, это максимальное значение не будет показано на графике, а будет приведено среднее значение за те 24 минуты, на которые пришлось пиковое значение.

Чтобы активировать экран ЧСС за день, необходимо включить функцию ЧСС за день. Эту функцию можно включать и выключать в настройках в пункте **Активность**. Из экрана ЧСС за день также можно перейти к настройкам занятий, удерживая нажатой среднюю кнопку.


Если функция определения ЧСС за день включена, часы регулярно активируют оптический датчик ЧСС для проверки частоты сердечных сокращений, что немного увеличивает расход заряда батареи.



После активации часам необходимо 24 минуты, чтобы начать отображать данные о ЧСС за день.

Чтобы просмотреть ЧСС за день:


1. Когда часы находятся в представлении циферблата, нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы перейти к экрану немедленного отображения ЧСС.
2. Нажмите среднюю кнопку, чтобы перейти к экрану ЧСС за день.
3. Нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы просмотреть расход калорий.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** После периода бездействия, например если часы не носили или во время крепкого сна, часы переходят в режим сна и отключают оптический датчик частоты сердечных сокращений. Чтобы отслеживать частоту сердечных сокращений в ночное время, активируйте режим «Не беспокоить» (см. «4.13. Режим «Не беспокоить»»).

## 4.2. 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.

### 4.3. Высотомер

SUUNTO 5 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 5 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.

### 4.4. Адаптивное наставление по тренировке

Часы SUUNTO 5 автоматически составляют 7-дневный план тренировок для поддержания, улучшения или быстрого повышения вашей аэробной физической формы. Еженедельные нагрузки и интенсивность тренировок отличаются во всех трех программах.

Выбор цели физической формы:



Выберите вариант «Поддерживать», если у вас уже хорошая форма и вы хотите ее поддерживать на текущем уровне. Также этот вариант для тех, кто только начинает регулярные занятия. По мере продвижения всегда можно изменить программу на более сложную.

Вариант «Улучшить» подойдет для тех, кто хочет постепенно улучшить аэробную форму. Если вы хотите быстро улучшить форму, выбирайте программу «Повысить». Ваши тренировки будут тяжелее, а результаты появятся быстрее.

План тренировок состоит из запланированных упражнений с целевыми показателями по продолжительности и интенсивности. Каждое упражнение планируется с целевым показателем, призванным поддерживать или постепенно улучшать физическую форму без перенапряжения организма. При пропуске или неполном выполнении запланированного занятия SUUNTO 5 автоматически изменят план тренировок соответствующим образом.

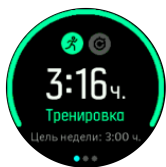
При начале запланированного упражнения часы начнут направлять тренировку с помощью визуальных и звуковых индикаторов, которые помогут поддерживать правильную интенсивность и отслеживать ход выполнения.



Настройки зон ЧСС (см. «*Зоны частоты сердечных сокращений*») влияют на адаптивный план тренировок. Предстоящие занятия, содержащиеся в плане тренировок, включают в себя интенсивность. Если зоны ЧСС настроены неправильно, во время запланированного упражнения наставление по интенсивности может не соответствовать реальной интенсивности выполнения упражнения.

Чтобы просмотреть следующие запланированные тренировки:

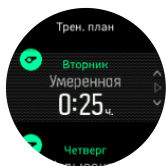
1. Когда часы находятся в представлении циферблата, нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы прокрутить к представлению анализа тренировки.




2. Нажмите среднюю кнопку, чтобы просмотреть план на текущую неделю.





3. Нажмите правую нижнюю кнопку, чтобы просмотреть дополнительную информацию: день тренировки, продолжительность и уровень интенсивности (на основе зон частоты сердечных сокращений, см. «*Зоны интенсивности*»).




4. Нажмите нижнюю левую кнопку, чтобы выйти из представления запланированной тренировки и вернуться к отображению времени.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Текущий запланированный вид активности также можно просмотреть, нажав среднюю кнопку в представлении циферблата.

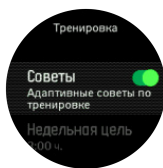
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Цели адаптивного наставления по тренировке заключаются в том, чтобы поддержать, улучшить или быстро повысить физическую форму. Если вы уже находитесь в хорошей физической форме и занимаетесь часто, вам может подойти 7-дневный план в качестве стандартного.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** В случае болезни план тренировок может быть неподходящим при возобновлении занятий. После выздоровления будьте особенно осторожны и тренируйтесь в легком режиме.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Часы не знают, есть у вас травма или нет. Перед переходом к плану тренировок, настроенному в часах, выполните рекомендации врача по восстановлению после травмы.

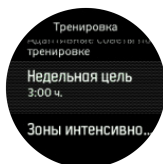
Чтобы отключить индивидуальный план тренировок:

1. В меню настроек перейдите к **Тренировка**.
2. Выключите **Советы**.



Если во время выполнения упражнений адаптивное наставление не нужно, но нужна цель выполнения упражнения, задайте целевое количество часов в качестве цели недели, выполнив настройку в **Тренировка**.


1. Выключите **Советы**.
2. Выберите **Недельная цель**, нажав среднюю кнопку.
3. Выберите новую **Недельная цель**, нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



4. Нажмите среднюю кнопку для подтверждения.

## Наставление в реальном времени

Если на текущей день запланировано занятие, оно отображается первым в списке спортивного режима при входе в представление занятий для начала записи. Чтобы включить наставление в реальном времени, начните рекомендованное упражнение как при обычной записи (см. «Запись упражнений»).

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Занятие, запланированное на текущий день, также можно просмотреть, нажав среднюю кнопку в представлении циферблата.

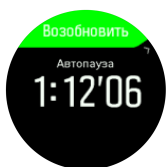
При выполнении занятий в соответствии с планом отображаются зеленый индикатор выполнения и процент выполнения. Цель оценивается на основе запланированных интенсивности и продолжительности. При тренировке с запланированной интенсивностью (на основе частоты сердечных сокращений) цель тренировки будет достигнута примерно с запланированной продолжительностью. Занятия с более высокой интенсивностью обеспечивают более быстрое достижение цели тренировки. Т.е. занятия с более низкой интенсивностью должны продолжаться больше.

## 4.5. Автопауза

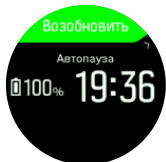
Функция автопаузы приостанавливает запись упражнения, когда ваша скорость падает ниже 2 км/ч. Когда ваша скорость превысит 3 км/ч (1,9 ми/ч), запись продолжится автоматически.

Автопаузу можно включить или отключить в любом спортивном режиме в настройках спортивного режима в часах до начала записи упражнения.

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



Для переключения между текущим расстоянием, ЧСС, временем и уровнем заряда батареи нажмите среднюю кнопку.



Можно дать записи возобновиться автоматически при возобновлении движения или вручную продолжить запись, нажав верхнюю правую кнопку на экране со всплывающим уведомлением.

## 4.6. Подсветка

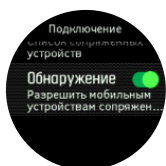
У подсветки есть два режима: автоматический и до переключения. В автоматическом режиме подсветка загорается при любом нажатии на кнопку. В режиме переключения подсветки вы можете ее включить удержанием левой верхней кнопки. Подсветка будет гореть, пока вы снова не удержите нажатой левую верхнюю кнопку.

По умолчанию подсветка находится в автоматическом режиме. Можно выбрать режим подсветки в параметрах, в разделе **Общие** » **Подсветка**.

## 4.7. Подключение Bluetooth

SUUNTO 5 используют технологию Bluetooth для отправки и получения данных с мобильного устройства при сопряжении часов с приложением Suunto. Аналогичная технология также используется для сопряжения устройств POD и датчиков.

Чтобы сканеры Bluetooth не обнаруживали часы, можно выключить обнаружение в настройках в пункте **Подключение** » **Обнаружение**.

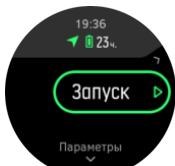


Функцию Bluetooth также можно отключить полностью, включив режим полета (см. « 4.2. Авиарежим

## 4.8. Управление питанием от батареи

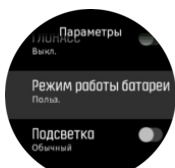
В SUUNTO 5 есть система управления работой батареи, в которой используется «умная» технология, помогающая не дать часам разрядиться в тот момент, когда они вам нужны больше всего.

Перед началом записи упражнения (см. 4.28. *Запись упражнений*) вы видите оценку, насколько вам хватит заряда в текущем режиме работы батареи.




Есть два предустановленных режима работы батареи, **Результативность** (по умолчанию) и **Тренировки на выносливость**. Переключение режима влияет на эффективность часов и время их работы от батареи.

На стартовом экране нажмите **Параметры** » **Режим работы батареи**, чтобы перейти от одного режима работы батареи к другому. Посмотрите, как функциональность часов зависит от каждого из режимов.



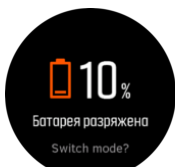
 **СОВЕТ:** Вы также можете быстро сменить режим работы от батареи на начальном дисплее, нажав верхнюю кнопку.

Помимо двух предустановленных режимов работы батареи можно также создать пользовательский режим работы батареи с нужными вам настройками. Пользовательский режим всегда связан с конкретным спортивным режимом, поэтому вы можете создать пользовательский режим работы от батареи в каждом из таких режимов.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если во время выполнения упражнения вы запускаете навигацию или пользуетесь данными навигации, такими как расчетное время прибытия (ETA), GPS переходит в **Лучшая** независимо от режима работы батареи.

## Уведомления о батарее

Ваши часы поддерживают не только разные режимы работы от батареи, но и умные напоминания. Они сами подскажут зарядить батарею, чтобы ее хватило для следующего большого приключения. Поддерживаются заблаговременные напоминания, учитывающие данные о вашей прошлой активности. Например, вы получите уведомление, если часы заметят нехватку заряда батареи в ходе записи активности. Часы автоматически предложат перейти в другой режим работы от батареи.



Часы предупредят вас о снижении заряда батареи до 20% и до 10%.

## 4.9. Блокировка кнопок и гашение экрана

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

Чтобы разблокировать их, снова удерживайте правую нижнюю кнопку.

Когда вы не записываете упражнение, экран при отсутствии других действий вскоре гаснет. Чтобы активировать экран, нажмите любую кнопку.

После длинного периода бездействия часы переходят в режим сна и экран полностью выключается. Любое движение заново активирует экран.

## 4.10. Нагрудный пульсометр

Можно использовать совместимый с Bluetooth® Smart пульсометр, например Suunto Smart Sensor, вместе с SUUNTO 5, чтобы получить точные сведения об интенсивности тренировки.

Кроме того, кардиопередатчик Suunto Smart Sensor умеет сохранять данные о частоте пульса. Если подключение к часам прервано, данные буферизируются в памяти датчика. Это может происходить во время плавания, поскольку данные не передаются под водой.

Вы можете начать запись и оставить часы там, где вам удобно. Чтобы узнать подробности, обратитесь к руководству пользователя кардиопередатчика Suunto Smart Sensor.

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

Инструкции по сопряжению пульсометра с часами см. на странице 4.25. *Сопряжение устройств POD и датчиков.*

## 4.11. Информация об устройстве

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

## 4.12. 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. С циферблата нажмите правую верхнюю кнопку, чтобы открыть средство запуска.
2. Прокрутите до пункта **УПРАЖНЕНИЕ** и нажмите среднюю кнопку.
3. Перейдите в любой спортивный режим и нажмите правую нижнюю кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.
4. Прокрутите до пункта **ТЕМА** и нажмите среднюю кнопку.
5. Переключайтесь между светлой и темной темой оформления нажатием правой верхней и правой нижней кнопок, подтвердите выбор средней кнопкой.

6. Прокрутите меню снова вверх, чтобы выйти из списка параметров спортивного режима, и перейдите в спортивный режим (или выйдите из него).

### 4.13. Режим «Не беспокоить»

Режим «Не беспокоить» позволяет отключать все звуки и вибрацию. Это полезно, если носить часы, например в театре или любом месте, где часы должны работать как обычно, но тихо.

Чтобы включить режим «Не беспокоить»:

1. Когда часы находятся в представлении циферблата, держите нажатой среднюю кнопку, чтобы открыть контекстное меню.
2. Нажмите среднюю кнопку, чтобы активировать пункт «Не беспокоить».

Чтобы включить подсветку в этом режиме, нажмите любую кнопку для активации экрана. Когда экран включен, нажмите правую верхнюю кнопку, чтобы выключить режим «Не беспокоить».

Если будильник включен, он подаст сигнал как обычно и отключит режим «Не беспокоить», если только не поставит будильник на повтор сигнала.

### 4.14. Ощущение

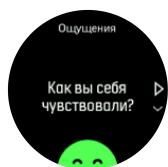
При регулярных тренировках контроль самочувствия после каждой тренировки является важным индикатором общего физического состояния.

Существует пять степеней самочувствия:

- Плохо
- Среднее
- Хорошо
- Очень хорошо
- Отлично

Что эти варианты точно означают — решать вам. Важно использовать их последовательно.

Для каждой тренировки можно зафиксировать самочувствие во время нее прямо в часах, остановив запись и ответив на вопрос: «**Как вы себя чувствовали?**».



Можно пропустить ответ на вопрос, нажав среднюю кнопку.

### 4.15. Поиск обратного направления

Если вы используете GPS для записи активности, SUUNTO 5 автоматически сохраняет начальную точку вашего упражнения. С функцией «Поиск обратного пути», часы SUUNTO 5 помогут вам вернуться непосредственно в точку отправления.

Чтобы запустить функцию «Поиск обратного пути»:

1. При записи активности нажимайте среднюю кнопку, пока не откроется дисплей навигации.
2. Нажмите правую верхнюю кнопку, чтобы открыть меню ярлыков.
3. Пролистайте до пункта Navigation (Навигация) и нажмите среднюю кнопку.
4. Нажмите нижнюю левую кнопку, чтобы выйти и вернуться к дисплею навигации.

Рекомендации по перемещению показаны на последнем экране выбранного спортивного режима.

## 4.16. Уровень физической подготовки

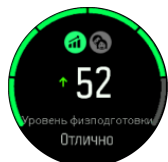
Хорошая аэробная подготовка важна для общего здоровья, хорошего самочувствия и спортивных результатов.

Уровень аэробной подготовки определяется показателем  $VO_{2max}$  (максимальное потребление кислорода), повсеместно принятым для оценки аэробной выносливости. Иначе говоря, показатель  $VO_{2max}$  указывает на то, насколько хорошо организм использует кислород. Чем выше значение  $VO_{2max}$ , тем лучше организм использует кислород.

Расчет уровня физической подготовки производится путем на основе определения частоты сердечных сокращений во время каждого записанного занятия ходьбой или бегом. Для оценки уровня физической подготовки необходимо записать бег или ходьбу в течение не менее 15 минут, надев SUUNTO 5.

Часы могут оценивать уровень физической подготовки для всех тренировок, связанных с бегом и ходьбой.

Текущая оценка уровня физической подготовки отображается на экране уровня физической подготовки. Когда часы находятся в представлении циферблата, нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы перейти к отображению уровня физической подготовки.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если часы еще не выполняли оценку уровня физической подготовки, на экране уровня физической подготовки отобразятся необходимые инструкции.

Сохраненные данные из сохраненных тренировок по ходьбе и бегу имеют значение для точности оценки показателя  $VO_{2max}$ . Чем больше занятий вы сохраните с SUUNTO 5, тем более точной будет оценка показателя  $VO_{2max}$ .

Существует шесть уровней физической подготовки от низкого до высокого: очень плохо, плохо, удовлетворительно, хорошо, отлично и превосходно. Значения зависят от возраста и пола, и чем больше значение, тем выше уровень физической подготовки.

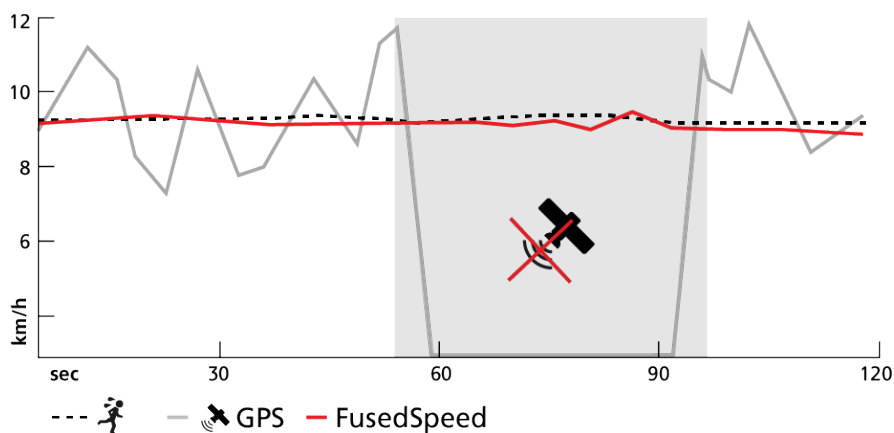
Нажмите среднюю кнопку, чтобы увидеть ваш расчетный возраст по физическому состоянию. Возраст по физическому состоянию – это числовое значение, выражающее значение  $VO_{2max}$  в виде возраста. При регулярных занятиях подходящими видами спорта помогут увеличить значение  $VO_{2max}$  и, соответственно, уменьшить возраст по физическому состоянию.



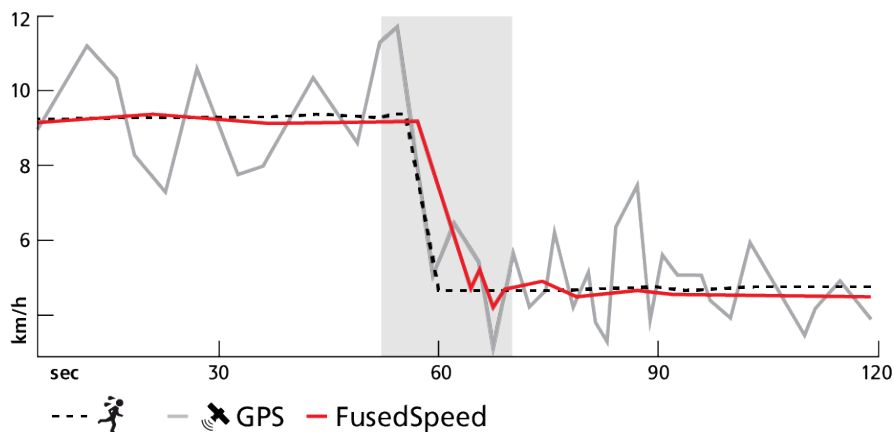
Улучшение показателя  $VO_{2max}$  в значительной степени индивидуально и зависит от таких факторов, как возраст, пол, генетическая наследственность и натренированность. Если человек находится в очень хорошей физической форме, повышение уровня физической подготовки будет идти медленней. Если человек только начал регулярные физические занятия, улучшение физической формы может идти быстрее.

## 4.17. 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 5 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.

## 4.18. 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:

- Высокая: частота обновления ~ 1 с.
- Хорошая: частота обновления ~ 60 с.

Точность GPS можно изменить в спортивных опциях часов или в приложении Suunto.

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

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Прежде чем начинать упражнение или выполнять навигацию с GPS, подождите пока часы найдут сигнал GPS. В зависимости от условий, на это может уйти 30 секунд или больше.

## 4.19. 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 5, 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.

#### **4.19.1. Зоны частоты сердечных сокращений**

Зоны частоты сердечных сокращений определяются в процентах от максимальной частоты сердечных сокращений (макс. ЧСС).

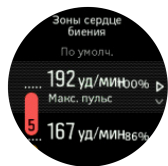
По умолчанию макс. ЧСС рассчитывается по стандартному уравнению:  $220 - \text{возраст}$ . Если макс. ЧСС известна, следует скорректировать значение по умолчанию соответствующим образом.

SUUNTO 5 имеют зоны ЧСС по умолчанию и зоны ЧСС для отдельных занятий. Зоны по умолчанию можно использовать для всех занятий, но в более продвинутой тренировке можно использовать специальные зоны ЧСС для занятий бегом и велоспортом.

#### **Настройка макс. ЧСС**

Максимальную ЧСС можно задать в настройках, выбрав **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Зоны по умолчанию**.

1. Выберите макс. ЧСС (наибольшее значение, уд/минуту) и нажмите среднюю кнопку.
2. Выберите новую макс. ЧСС, нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



3. Нажмите среднюю кнопку, чтобы выбрать новую макс. ЧСС.
4. Держите нажатой среднюю кнопку, чтобы выйти из представления зон ЧСС.

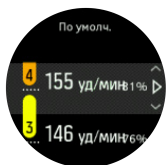


**ПРИМЕЧАНИЕ:** Максимальную ЧСС также можно задать в настройках, выбрав **Общие** » **Личные данные**.

### Настройка зон ЧСС по умолчанию

Задать зоны ЧСС по умолчанию можно в настройках, выбрав **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Зоны по умолчанию**.

1. Верхней правой или нижней правой кнопкой выполните прокрутку вверх или вниз и нажмите среднюю кнопку, когда будет подсвечена зона ЧСС, которую необходимо изменить.
2. Выберите новую зону ЧСС, нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



3. Нажмите среднюю кнопку, чтобы выбрать новое значение ЧСС.
4. Держите нажатой среднюю кнопку, чтобы выйти из представления зон ЧСС.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Выбрав **Сброс** в представлении зон ЧСС, можно сбросить значения зоны ЧСС на значения по умолчанию.

### Настройка зон ЧСС для отдельных занятий

Настроить зоны ЧСС для отдельных занятий можно в настройках, выбрав **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Расширенная настройка зон**.

1. Выберите занятие (бег или велоспорт), которое нужно отредактировать (нажатием верхней правой или нижней правой кнопки), и нажмите среднюю кнопку, когда занятие будет выделено подсветкой.
2. Нажмите среднюю кнопку, чтобы включить зоны ЧСС.
3. Верхней правой или нижней правой кнопкой выполните прокрутку вверх или вниз и нажмите среднюю кнопку, когда будет подсвечена зона ЧСС, которую необходимо изменить.
4. Выберите новую зону ЧСС, нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



5. Нажмите среднюю кнопку, чтобы выбрать новое значение ЧСС.
6. Держите нажатой среднюю кнопку, чтобы выйти из представления зон ЧСС.

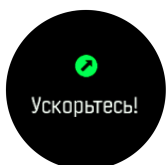
#### 4.19.1.1. Использование зон ЧСС во время выполнения физических упражнений

Если во время записи упражнений (см. «4.28. Запись упражнений») выбрать целевые показатели по частоте сердечных сокращений и интенсивности (см. «4.28.1. Использование целевых показателей во время выполнения физических упражнений»), индикатор зон ЧСС с пятью секторами будет отображаться вокруг внешней кромки экрана спортивного режима (для всех спортивных режимов, поддерживающих ЧСС). Индикатор показывает, в какой зоне происходит тренировка, подсвечивая

соответствующий сектор. Маленькая стрелка индикатора показывает, происходит ли тренировка в пределах зоны.



При достижении выбранной целевой зоны часы подают предупредительный сигнал. Во время физических упражнений часы предупреждают о необходимости ускорить или замедлить темп, если частота сердечных сокращений выходит за пределы выбранной целевой зоны.



В сводке физических упражнений приведено распределение времени нахождения в каждой зоне.

#### 4.19.2. Зоны темпа

Зоны темпа работают аналогично зонам ЧСС, но интенсивность тренировки основывается на темпе, а не на частоте сердечных сокращений. В зависимости от настроек зоны темпа отображаются либо в метрических, либо в британских единицах.

SUUNTO 5 есть пять зон темпа по умолчанию, которые можно использовать без изменений или настроить под собственные предпочтения.

Зоны темпа доступны для бега.

##### Настройка зон темпа

Чтобы в настройках задать зоны темпа для конкретных занятий, выберите **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Расширенная настройка зон**.

1. Выберите **Бег**, нажав среднюю кнопку.
2. Нажмите нижнюю правую кнопку и выберите зоны темпа.
3. Выполните прокрутку, нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку, и нажмите среднюю кнопку, когда подсветится нужная зона темпа.
4. Выберите новую зону темпа, нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



5. Нажмите среднюю кнопку, чтобы выбрать новое значение для зоны темпа.
6. Держите нажатой среднюю кнопку, чтобы выйти из представления зон мощности.

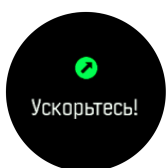
##### 4.19.2.1. Использование зон темпа во время выполнения физических упражнений

Если во время записи упражнений (см. «4.28. Запись упражнений») выбрать темп в качестве целевого показателя интенсивности (см. «4.28.1. Использование целевых

показателей во время выполнения физических упражнений»), отобразится индикатор зон темпа, разделенный на пять секторов. Эти пять секторов располагаются вокруг внешней кромки экрана спортивного режима. На индикаторе зона темпа, выбранная в качестве целевого показателя интенсивности, будет выделена подсветкой. Маленькая стрелка индикатора показывает, происходит ли тренировка в пределах зоны.



При достижении выбранной целевой зоны часы подают предупредительный сигнал. Во время физических упражнений часы предупреждают о необходимости ускорить или замедлить темп, если темп выходит за пределы выбранной целевой зоны.



В сводке физических упражнений приведено распределение времени нахождения в каждой зоне.

#### 4.19.3. Зоны мощности

Измеритель мощности определяет количество физического усилия, необходимого для выполнения определенного упражнения. Усилие измеряется в ваттах. Главное преимущество измерителя нагрузки — точность. Измеритель мощности точно показывает фактическую интенсивность тренировки и количество произведенной мощности. Ход выполнения также можно легко отследить по анализу в ваттах.

Зоны мощности помогают тренироваться с правильной выходной мощностью.

SUUNTO 5 оснащен пятью зонами мощности по умолчанию, также можно определить свои собственные зоны.

Зоны мощности применяются во всех спортивных режимах по умолчанию для велоспорта, сайклинга и горного велосипеда. Для бега и кросса вас нужно использовать специальные спортивные режимы с определением мощности. При использовании пользовательских спортивных режимов убедитесь, что они поддерживают соответствующий датчик мощности, чтобы определялись зоны мощности.

##### Настройка зон мощности для отдельных занятий

Настроить зоны мощности для отдельных занятий можно в настройках, выбрав **Тренировка** » **Зоны интенсивности** » **Расширенная настройка зон**.

1. Выберите активность (**Бег** или **Велосипед**), которую вы хотите изменить, или нажмите среднюю кнопку, когда активность подсвечена.
2. Нажмите правую нижнюю кнопку и выберите зоны мощности.
3. Нажмите верхнюю или нижнюю правую кнопку и выберите зону мощности, которую вы хотите изменить.
4. Выберите новую зону мощности, нажав верхнюю правую или нижнюю правую кнопку.



5. Нажмите среднюю кнопку, чтобы выбрать новое значение мощности.
6. Нажмите и удерживайте среднюю кнопку, чтобы выйти из представления зон мощности.

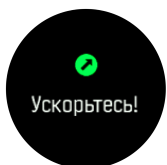
#### 4.19.3.1. Использование зон мощности во время выполнения физических упражнений

Для использования зон мощности во время выполнения физических упражнений необходимо иметь сопряженное устройство Power POD (см. «4.25. Сопряжение устройств POD и датчиков»).

Если во время записи упражнений (см. «4.28. Запись упражнений») выбрать мощность в качестве целевого показателя интенсивности (см. «4.28.1. Использование целевых показателей во время выполнения физических упражнений»), отобразится индикатор зон мощности, разделенный на пять секторов. Эти пять секторов располагаются вокруг внешней кромки экрана спортивного режима. На индикаторе зона мощности, выбранная в качестве целевого показателя интенсивности, будет выделена подсветкой. Маленькая стрелка индикатора показывает, происходит ли тренировка в пределах зоны.



При достижении выбранной целевой зоны часы подают предупредительный сигнал. Во время физических упражнений часы предупреждают о необходимости ускорить или замедлить темп, если мощность выходит за пределы выбранной целевой зоны.



В сводке физических упражнений приведено распределение времени нахождения в каждой зоне.

## 4.20. Интервальная тренировка

Интервальные упражнения — это распространенный тренировочный метод, состоящий из чередования повторяющихся подходов с высокой и низкой интенсивностью выполнения упражнений. С часами SUUNTO 5 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.

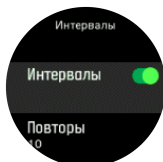
Учитывайте, что если вы используете расстояние для определения интервалов, то вы должны быть в спортивном режиме, который ее измеряет. Это измерение может основываться на GPS или на датчиках POD на обувь или велосипед.



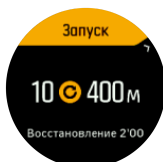
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если вы используете интервалы, то включить навигацию невозможно.

Для интервальной тренировки:

1. Из средства запуска выберите вид спорта.
2. Перед началом записи упражнения нажмите правую нижнюю кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.
3. Прокрутите до пункта **Интервалы** и нажмите среднюю кнопку.
4. Включайте интервалы и изменяйте параметры, как описано выше.



5. Прокрутите вверх к пункту **Назад** и выберите его средней кнопкой.
6. Нажимайте правую верхнюю кнопку, пока не вернетесь к начальному экрану, и начните упражнение как обычно.
7. Нажимайте левую нижнюю кнопку, пока не появится дисплей интервалов, и нажмите правую верхнюю кнопку, когда будете готовы начать интервальную тренировку.



8. 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 правой 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.

## 4.21. Язык и единицы измерения

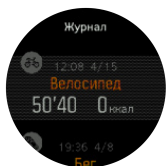
Изменить язык часов и единицы измерения можно из режима настроек в пункте **Общие» Язык**.

## 4.22. Журнал

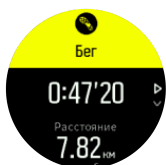
Журнал можно открыть с экрана запуска.



Чтобы прокрутить журнал, нажмите верхнюю правую или нижнюю правую кнопку. Нажмите среднюю кнопку, чтобы открыть и просмотреть выбранную запись.



Чтобы выйти из журнала, нажмите нижнюю левую кнопку.



## 4.23. 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. Нажмите среднюю кнопку, чтобы переключить информацию в нижней строке, пока там не появится фаза луны.



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

○ 0% ○ 25% ◐ 50% ● 75% ● 100% ● 75% ◐ 50% ○ 25%

## 4.24. Уведомления

После сопряжения часов с приложением Suunto на экране часов можно будет получать уведомления, например о входящих вызовах и текстовых сообщениях.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Сообщения, полученные от некоторых приложений для обмена данными, могут быть несовместимы с SUUNTO 5.

При сопряжении часов с приложением уведомления включены по умолчанию. Чтобы выключить их, перейдите в настройке в пункте **Уведомл.**



При получении уведомления на циферблате отображается всплывающее уведомление.



Если сообщение не помещается на экран, нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы прокрутить весь текст.

## Архив уведомлений

Если на мобильном устройстве есть непрочитанные уведомления или пропущенные вызовы, их можно просмотреть на часах.

Когда часы находятся в представлении циферблата, нажмите среднюю кнопку, а затем нижней кнопкой прокрутите архив уведомлений.

## 4.25. 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 5 поддерживает следующие типы устройств POD и датчиков:

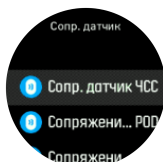
- Пульсометр
- Велосипед
- Мощность
- Ножной



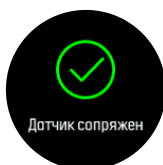
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы не сможете выполнить сопряжение, если включен авиарежим. Отключите авиарежим перед сопряжением. См. 4.2. Авиарежим.

Чтобы выполнить сопряжение устройства POD или датчика:

1. Перейдите в настройки часов и выберите пункт **Подключение**.
2. Выберите пункт **Сопр. датчик**, чтобы открыть список типов датчиков.
3. Нажмите правую нижнюю кнопку, чтобы прокрутить список, и выберите тип датчика средней кнопкой.



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**.

#### 4.25.1. Калибровка устройства POD для велосипедов

Чтобы использовать устройства POD для велосипедов, в часах необходимо задать окружность колеса. Окружность следует задавать в миллиметрах во время калибровки. При замене колес (с новой окружностью) велосипеда также следует изменить значение окружности в часах.

Чтобы изменить окружность колеса:

1. В меню настроек перейдите к **Подключение** » **Сопряженные устройства**.
2. Выберите **Vike POD**.
3. Выберите новое значение окружности колеса.

#### 4.25.2. 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.

#### 4.25.3. 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.

## 4.26. Точки интереса

Интересующий пункт (POI) — это особое место (например, площадка для кемпинга или красивый вид, открывающийся на маршруте), координаты которого можно сохранить для дальнейшей навигации. Точки интереса можно создавать в приложении Suunto или в часах, сохраняя текущее местоположение.


Свойства каждого интересующего пункта (POI):

- Название POI
- Тип POI
- Дата и время создания
- Широта
- Долгота
- Высота над уровнем моря

Часы поддерживают хранение до 250 интересующих пунктов.

### 4.26.1. 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.

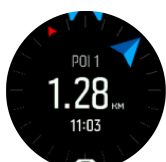
Чтобы выполнить навигацию до интересующего пункта:

1. Нажмите правую верхнюю кнопку, чтобы открыть средство запуска.
2. Прокрутите до пункта **Навигация** и нажмите среднюю кнопку.
3. Прокрутите меню до пункта POI и нажмите среднюю кнопку, чтобы открыть список интересующих пунктов.
4. Прокрутите список до интересующего пункта, навигацию до которого нужно выполнить, и нажмите среднюю кнопку.
5. Нажмите верхнюю кнопку, чтобы начать навигацию.

Чтобы завершить навигацию, снова нажмите верхнюю кнопку в любое время.

Когда вы движетесь в навигации к интересующему пункту есть два представления:

- Представление интересующего пункта с индикатором направления и расстоянием до этого пункта



- представление карты, где отображается ваше текущее местоположение относительно интересующего пункта и навигационная цепочка (пройденный маршрут)



Нажмите среднюю кнопку, чтобы переключиться между представлениями. Если вы прекратите движение, часы не могут определить, в какую сторону вы направлены на основании GPS.

**☰ 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 интересные пункты, находящиеся рядом, показаны на карте серым цветом. Нажмите левую верхнюю кнопку, 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).

В процессе навигации нажмите правую нижнюю кнопку, чтобы открыть список ярлыков. 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).

#### 4.26.2. Типы интересующих пунктов

SUUNTO 5 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
	Геокэш, 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

### 4.26.3. Добавление и удаление интересных пунктов (POI)

Чтобы добавить интересный пункт, сохраните текущее местоположение на часах.

На часы можно добавить координаты любых интересных мест, сохранив их в качестве интересных пунктов.

Чтобы добавить интересный пункт с помощью часов:

1. Нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть модуль запуска.
2. Перейдите к **Навигация** и нажмите среднюю кнопку.
3. Нажмите нижнюю кнопку, чтобы прокрутить вниз к **Ваше расположение**, и нажмите среднюю кнопку.
4. Подождите, пока в часах включится GPS и определится ваше местоположение.
5. Когда часы отобразят широту и долготу, нажмите верхнюю кнопку, чтобы сохранить свое местоположение как POI. Выберите тип POI.
6. По умолчанию название POI такое же, как тип POI (с порядковым номером после него). Название можно изменить позднее в приложении.

## Удаление точек интереса

Чтобы удалить интересный пункт, уберите его из списка интересных пунктов на часах.

Чтобы удалить интересный пункт на часах:

1. Нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть модуль запуска.
2. Перейдите к **Навигация** и нажмите среднюю кнопку.
3. Нажмите нижнюю кнопку, чтобы прокрутить вниз к **POIs**, и нажмите среднюю кнопку.
4. Прокрутите к POI, которую хотите удалить в часах, и нажмите среднюю кнопку.
5. Прокрутите до конца информации и выберите **Удалить**.

Удаление интересующего пункта с часов не является окончательным.

Чтобы удалить интересный пункт навсегда, удалите его из учетной записи на веб-сайте.

## 4.27. 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 двухмерное 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 5 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)



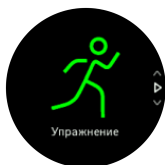
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Некоторые форматы местоположения невозможно использовать в областях, находящихся севернее 84° северной широты и южнее 80° южной широты, а также за пределами стран, для которых они предназначены. Если вы находитесь за пределами допустимой области, то координаты вашего местоположения не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

## 4.28. Запись упражнений

Кроме круглосуточного мониторинга занятий часы можно использовать для записи тренировок или других занятий, чтобы получать их детальный анализ и следить ходом выполнения.

Чтобы записать упражнение:

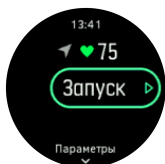
1. Наденьте датчик частоты сердечных сокращений (приобретается отдельно).
2. Нажмите верхнюю правую кнопку, чтобы открыть загрузчик.
3. Прокрутите к значку упражнения и выберите его средней кнопкой.



4. Нажимайте верхнюю правую или нижнюю правую кнопку, чтобы прокрутить список спортивных режимов, и нажмите среднюю кнопку, чтобы выбрать необходимый.
5. Над индикатором запуска отображаются несколько значков в зависимости от того, что используется с режимом спорта (например, датчик частоты сердечных сокращений и подключение к GPS). Значок в виде стрелки (подключение к GPS) мигает серым во время поиска и меняет цвет на зеленый после обнаружения сигнала. Значок в виде сердца (частота сердечных сокращений) мигает серым во время поиска и меняет цвет на красный после обнаружения сигнала, если используется датчик частоты сердечных сокращений, или на зеленый, если используется оптический датчик частоты сердечных сокращений.

Если во время использования датчика частоты сердечных сокращений значок меняет цвет на зеленый, проверьте сопряжение датчика частоты сердечных сокращений (см. «4.25. Сопряжение устройств POD и датчиков») и выберите спортивный режим еще раз.

Можно дождаться, пока все значки станут зеленого или красного цвета либо сразу начать запись, нажав среднюю кнопку.



6. Нажмите среднюю кнопку во время записи, чтобы переключаться между экранами.
7. Чтобы приостановить запись, нажмите верхнюю правую кнопку. Завершите запись и сохраните ее нажатием правой нижней кнопки либо продолжите нажатием правой верхней кнопки.



Если выбранный спортивный режим имеет параметры (например, целевой показатель по продолжительности), настройте их перед началом записи, нажав нижнюю правую кнопку. Параметры спортивного режима также можно подстроить во время записи, удерживая нажатой среднюю кнопку.

В режиме многоборья для переключения на следующий спортивный режим держите нажатой верхнюю правую кнопку.

По завершении записи появится запрос на оценку самочувствия. Можно ответить на вопрос или пропустить его (см. «4.14. Ощущение»). Затем появятся общие сведения о занятии, которые можно просмотреть с помощью верхней правой или нижней правой кнопки.

Если сделанная запись не нужна, можно удалить запись в журнале, прокрутив вниз к **Удалить** и подтвердив действие средней кнопкой. Таким же образом можно удалить данные из журнала.



#### 4.28.1. Использование целевых показателей во время выполнения физических упражнений

Во время выполнения упражнений с помощью SUUNTO 5 можно настроить различные целевые показатели.

Если выбранный спортивный режим дополнительно имеет целевые показатели, их можно настроить перед началом записи, нажав нижнюю правую кнопку.





Выполнение физических упражнений с общим целевым показателем:

1. Перед началом записи упражнения нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.
2. Выберите **Цели** и нажмите среднюю кнопку.
3. Выберите **Длительность** или **Расстояние**.
4. Выберите целевой показатель.
5. Держите нажатой среднюю кнопку, чтобы вернуться к параметрам спортивного режима.

После активации общих целевых показателей индикатор целевых показателей отображается на каждом экране данных, показывая ход выполнения.



При выполнении целевого показателя на 50 % и при его полном достижении также выдается уведомление.

Выполнение физических упражнений с целевым показателем интенсивности:

1. Перед началом записи упражнения нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.
2. Выберите **Зоны интенсивности** и нажмите среднюю кнопку.
3. Выберите **Сердцебиение**, **Темп** или **Мощность**.  
(Параметры зависят от выбранного спортивного режима и сопряжения устройства Power POD с часами.)
4. Выберите целевую зону.
5. Держите нажатой среднюю кнопку, чтобы вернуться к параметрам спортивного режима.

#### 4.28.2. Использование навигации во время тренировки

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

Необходимо, чтобы используемый вами спортивный режим поддерживал GPS — тогда вы сможете использовать параметры навигации. Если точность GPS в спортивном режиме выбрана как «Хорошая» при выборе маршрута или POI, то при включении GPS она меняется на «Высокая».

Чтобы использовать навигацию во время тренировки:

1. Создайте маршрут или точку интереса в своей учетной записи онлайн и синхронизируйте с часами, если вы еще это не сделали.

2. Выберите спортивный режим, в котором используется GPS, и нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть опции. Либо сначала начните запись, а затем нажмите среднюю кнопку и удерживайте ее, чтобы открыть опции спортивного режима.
3. Прокрутите до **Навигация** и нажмите среднюю кнопку.
4. Нажимайте верхнюю или нижнюю кнопку, чтобы выбрать опцию навигации, и затем нажмите среднюю кнопку.
5. Выберите маршрут или POI, куда вы хотите попасть по навигатору, 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 нажмите среднюю кнопку, чтобы прокрутить к дисплею навигации, где отображается выбранный маршрут или интересующий пункт. Более подробную информацию об экране навигации см. в *4.26.1. Навигация до интересующего пункта и 4.30. Маршруты*.

Находясь на этом дисплее можно прокрутить вверх или нажать нижнюю кнопку, чтобы открыть параметры навигации. В опциях навигации можно, например, выбрать другой маршрут или POI, проверить координаты текущего местоположения, а также завершить навигацию, выбрав **Навигац. цепочка**.

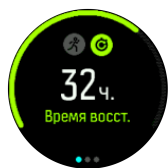
## 4.29. Восстановление

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 посмотреть время восстановления, с дисплея циферблата нажимайте правую нижнюю кнопку, пока не покажется дисплей 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.

## 4.30. Маршруты

Ваше устройство SUUNTO 5 можно использовать для навигации по маршруту.

Чтобы выполнить навигацию по маршруту:

1. Нажмите верхнюю правую кнопку, чтобы открыть загрузчик.
2. Прокрутите до **Навигация** и нажмите среднюю кнопку.



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



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



Чтобы изменить масштаб в подробном представлении, нажмите и удерживайте среднюю кнопку. Скорректируйте масштаб правой верхней и правой нижней кнопкой.



Когда вы находитесь на экране навигации, можно нажать нижнюю кнопку чтобы открыть список ярлыков. Ярлыки ускоряют 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. 4.28.2. *Использование навигации во время тренировки.*

## Советы по навигации

Часы помогут не сбиться с маршрута в ходе навигации, выдавая дополнительные уведомления по ходу движения.

Например, если вы отклонились от маршрута больше чем на 100 м (330 фт), часы уведомят вас об этом и сообщат, когда вы вернетесь на маршрут.

Когда вы достигнете путевой точки или интересующего пункта на маршруте, появится информационное сообщение с расстоянием и расчетным временем на маршруте (ETE) до следующей путевой точки или интересующего пункта.

 **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, исходя из нового направления движения. Так что приглядывайте за навигационной цепочкой, когда движетесь по сложному маршруту, чтобы случайно не пойти в обратную сторону.

#### 4.30.1. 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 (там, где показывается маршрут) нажмите среднюю кнопку, чтобы переключиться к дисплею высотного профиля.

Дисплей высотного профиля отображает следующие сведения:

- вверху: ваша текущая высота
- центр: высотный профиль с вашим текущим местоположением
- внизу: остающийся подъем или спуск (нажатием левой верхней кнопки можно сменить 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.

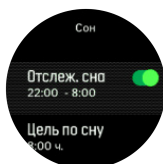
#### 4.31. Отслеживание сна

Хороший сон ночью — залог здоровья ума и тела. Часы можно использовать для отслеживания сна и его средней продолжительности.

Во время сна часы SUUNTO 5 отслеживают сон на основе данных акселерометра.


Чтобы отследить сон:

1. Перейдите в настройки часов, прокруткой перейдите к **СОН** и нажмите среднюю кнопку.
2. Включите функцию **ОТСЛЕЖ. СНА**.



3. Задайте время отхода ко сну и пробуждения в соответствии с обычным распорядком.

Последний этап определяет период для сна. Часы используют этот период для определения состояния сна и учитывают все отдельные периоды сна как единый. Например, если ночью встать попить воды, весь последующий сон после этого часы все равно учтут как один период.

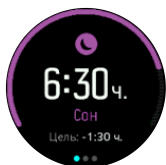
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если лечь спать до указанного периода сна, а проснуться после него, часы не будут учитывать эти отрезки как период сна. Необходимо задавать период для сна по самому раннему возможному времени отхода ко сну и по самому последнему возможному времени пробуждения.

После включения отслеживания сна, можно также задать целевой показатель сна. Обычно человеку нужно от 7 до 9 часов сна в день, хотя индивидуальная оптимальная продолжительность сна может отличаться от нормы.

## Тренды сна

После пробуждения активируется сводка сна. В сводку входит общая продолжительность сна, оценочное время бодрствования (когда определялось движение) и время глубокого сна (без движения).

Кроме сводки о конкретной ночи можно также посмотреть общий тренд с анализом сна. Когда часы находятся в представлении циферблата, держите нижнюю правую кнопку нажатой до появления экрана **СОН**. В первом представлении последний сон сравнивается с целевым показателем сна.




Находясь на экране сна, нажмите среднюю кнопку, чтобы просмотреть средние данные о сне за последние семь дней. Нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы просмотреть фактическую продолжительность сна в часах за последние семь дней.

Находясь на экране средней продолжительности сна, нажмите среднюю кнопку, чтобы просмотреть график средних значений ЧСС за последние семь дней.



Нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы просмотреть фактические значения ЧСС за последние семь дней.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Находясь на экране **СОН**, держите нажатой среднюю кнопку, чтобы перейти к параметрам отслеживания сна.

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

## Измерение частоты сердечных сокращений во время сна

Если на ночь не снимать часы, то можно получить дополнительные данные о частоте сердечных сокращений во время сна. Чтобы оптический датчик частоты сердечных сокращений оставался включенным в ночное время, включите функцию ЧСС за день (см. « 4.1.2. Суточная ЧСС»).

### Автоматический режим «Не беспокоить»

Автоматическое включение режима «Не беспокоить» также можно использовать во время сна.

## 4.32. Спортивные режимы

Эти часы имеют большое количество предварительно заданных спортивных режимов, которые предназначены для конкретных занятий и целей от обычной прогулки до лыжного кросса.


Во время записи упражнений (см. «Запись упражнений») прокруткой вверх или вниз можно просматривать краткий список спортивных режимов. Нажмите значок **Другое** в конце окончательного списка, чтобы просмотреть весь список спортивных режимов.

Каждый спортивный режим имеет собственный набор экранов и представлений.

## 4.33. Плавание

SUUNTO 5 можно использовать для плавания в бассейне.

Спортивный режим плавания в бассейне при определении расстояния учитывает длину бассейна. Перед началом занятий в бассейне длину бассейна можно изменить как то необходимо в настройках спортивного режима.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Запястный датчик частоты сердечных сокращений может не работать под водой. Для более надежного отслеживания ЧСС используйте нагрудный датчик частоты сердечных сокращений.

## 4.34. Стресс и восстановление

Ресурсы являются хорошим показателем энергетического уровня организма в целом и трансформируются в способность человека справляться со стрессами и повседневными сложными задачами.

Стресс и физическая активность истощают ресурсы организма, в то время как отдых и восстановление возобновляют их. Хороший сон — неотъемлемая часть обеспечения организма необходимыми ресурсами.

При высоких уровнях ресурсов человек чувствует себя бодрым и энергичным. Пробегка при высоком уровне ресурсов скорее всего будет отличной, т. к. организм располагает энергией, необходимой для адаптации и улучшения результатов.

Возможность отслеживать ресурсы организма может помочь разумно управлять ими и использовать их. Уровни ресурсов также можно использовать в качестве индикатора для определения стрессовых факторов, индивидуальных стратегий эффективного восстановления и воздействия правильного питания.

Функции стресса и восстановления используют показания оптического датчика частоты сердечных сокращений и для их получения в течение дня необходимо включить определение ЧСС за день (см. «Суточная ЧСС»).

Нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы прокрутить к дисплею стресса и восстановления.



Круговой индикатор этого дисплея показывает общий уровень ресурсов. Если он зеленый, то идет восстановление. Индикатор состояния и времени указывает текущее состояние (активность, покой, восстановление или стресс) и продолжительность нахождения в таком состоянии. В примере на снимке экрана восстановление продолжается в течение последних четырех часов.

Нажмите среднюю кнопку, чтобы перейти к гистограмме ресурсов за последние 16 часов.



Зеленые столбцы указывают периоды восстановления. Значение в процентах — это оценочное значение текущего уровня ресурсов.

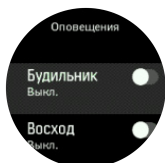
## 4.35. Звуковые сигналы о восходе и заходе солнца

SUUNTO 5 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 оповещение 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.




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



- 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.

## 4.36. 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.

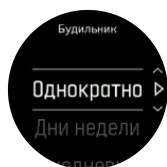
### 4.36.1. Будильник

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

Чтобы настроить будильник:

- Сперва выберите периодичность будильника. Доступны следующие параметры:
  - 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

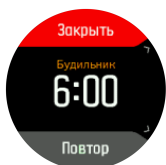




2. Установите часы и минуты, а затем выйдите из раздела настроек.



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.

## 4.37. Таймеры

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

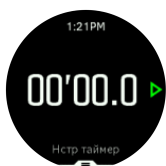


При первом появлении дисплея на нем отображается секундомер. При следующих запусках дисплей будет отображать последний использованный инструмент, будь то секундомер или таймер обратного отсчета.

Нажмите правую нижнюю кнопку, чтобы открыть меню закладок **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 сбросить секундомер, нажмите нижнюю кнопку.



Чтобы выйти из таймера, удерживайте нажатой среднюю кнопку.

## Таймер обратного отсчета

Выбрав дисплей таймера, нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть меню ярлыков. Здесь можно выбрать заранее заданное время обратного отсчета или указать нестандартное время обратного отсчета.



Чтобы остановить или сбросить этот таймер, воспользуйтесь средней или нижней кнопкой соответственно.

Чтобы выйти из таймера, удерживайте нажатой среднюю кнопку.

## 4.38. 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**.

В **Общие** » **Сигналы** и **Вибрация** можно выбрать следующие параметры:

- **Все вкл.:** все события включают оповещение
- **Все выкл.:** никакие события не включают оповещения
- **Кнопки выкл.:** все события, отличные от нажатия кнопок, включают оповещения

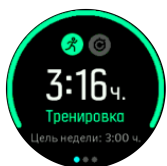
В **Оповещения** можно выбрать следующие параметры:

- **Вибрация:** виброоповещение
- **Сигналы:** звуковое оповещение
- **Оба:** вибро- и звуковое оповещение

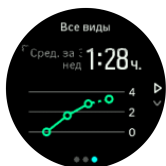
## 4.39. Анализ тренировок

Часы предоставляют общий обзор тренировок.

Нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы прокруткой перейти к представлению анализа тренировок.

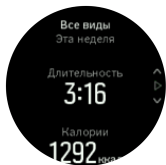


Дважды нажмите среднюю кнопку, чтобы просмотреть график всех занятий за последние три недели и среднюю продолжительность. Чтобы переключиться между разными занятиями, выполненными за последние три недели, нажмите верхнюю левую кнопку.



В представлении общих результатов нажмите верхнюю левую кнопку, чтобы переключиться между тремя основными видами спорта.

Держите нажатой нижнюю правую кнопку до появления сводки за текущую неделю. В сводку входит общее время, расстояние и калории по каждому виду спорта в общем представлении. Выбрав конкретное занятие, нажмите нижнюю правую кнопку, чтобы просмотреть подробные сведения о нем.

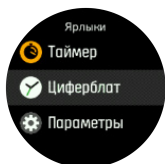


## 4.40. Циферблаты

В SUUNTO 5 есть несколько экранов часов, и в цифровом и в аналоговом стиле.

Чтобы изменить циферблат:

1. Перейдите к настройкам **Циферблат** с экрана запуска или удерживайте нажатой среднюю кнопку, чтобы открыть контекстное меню. Нажмите среднюю кнопку, чтобы выбрать пункт **Циферблат**.



2. Используйте правую верхнюю или правую нижнюю кнопку, чтобы пролистать варианты циферблатов, выберите желаемый нажатием средней кнопки.
3. Используйте правую верхнюю или правую нижнюю кнопку, чтобы пролистать варианты цветового оформления, выберите желаемое нажатием средней кнопки.



На каждом циферблате есть дополнительная информация, например, дата или второй часовой пояс. Нажмите среднюю кнопку, чтобы переключиться между представлениями.

## 5. Уход и очистка

### 5.1. 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.

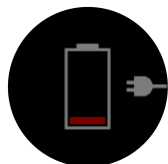
Используйте только оригинальные аксессуары Suunto! Условия гарантии не охватывают повреждения, причиненные использованием других аксессуаров.

### 5.2. Батарея


Продолжительность работы от одной зарядки зависит от порядка 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 20% и 5%, на часах появляется значок низкого заряда. Если уровень заряда становится очень низким, часы переходят в режим низкого энергопотребления и отображается значок необходимости зарядки.



Для зарядки часов используйте поставляемый USB-кабель. При достаточно высоком уровне заряда батареи часы сами выйдут из режима низкого энергопотребления.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Заряжайте часы только с помощью USB-адаптеров, соответствующих стандарту IEC 60950-1 по ограничению мощности питания. Использование несовместимых адаптеров может повредить часы или вызвать возгорание.

### 5.3. Утилизация

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



## 6. Справочная информация

### 6.1. Технические характеристики

#### Общее

- Рабочая температура: От -10 до +50 °C
- Температура при зарядке батареи: От 0 до +45 °C
- Температура хранения: от -30 до +60 °C
- Водонепроницаемость: 50 м
- Тип батареи: перезаряжаемая, литий-ионная
- Время работы от батареи: 20-40 часов с GPS в зависимости от настроек и окружающих условий

#### Оптический датчик

- Оптический датчик ЧСС Valencell

#### Радиомодуль

- Совместим с Bluetooth® Smart
- Полоса частот: 2402–2480 МГц
- Максимальная выходная мощность: <6 дБм
- Дальность: ~3 м

#### GPS

- Технология: Sony
- Полоса частот: 1575,42 МГц

#### Производитель

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND (ФИНЛЯНДИЯ)

#### Дата производства

Дату производства можно определить по серийному номеру устройства. Он всегда состоит из 12-ти символов: YYWWXXXXXXXXXX.

В серийном номере первые две цифры (ГГ) обозначают год, а две следующие цифры (НН) — неделю в году, в которую было произведено устройство.

## 6.2. Нормативное соответствие

Информацию о соответствии стандартам см. в «Нормативная информация и безопасность товара», поставляемом вместе с SUUNTO 5 или доступном на [www.suunto.com/Suunto5Safety](http://www.suunto.com/Suunto5Safety).

### 6.2.1. CE

Настоящим компания Suunto Oy заявляет, что радиооборудование типа OW186 соответствует требованиям директивы 2014/53/EU. Полный текст Декларации соответствия ЕС вы найдете здесь: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).



## 6.3. Товарный знак

SUUNTO 5, соответствующие логотипы и другие товарные знаки и наименования продукции Suunto являются зарегистрированными или незарегистрированными товарными знаками компании Suunto Oy. Все права защищены.

## 6.4. Патентная маркировка

Данный продукт защищен патентами, патентными заявками и соответствующими национальными правами: Список текущих патентов можно найти на сайте:

[www.suunto.com/patents](http://www.suunto.com/patents)

[www.valencell.com/patents](http://www.valencell.com/patents)

Поданы дополнительные патентные заявки.

## 6.5. 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.

Для всех часов Suunto Spartan, приобретенных в 2016 году, гарантийный период продлен до трех (3) лет.

Гарантийный период составляет пять (5) лет для неисправностей, связанных с датчиком измерения глубины (давления) на компьютерах для погружений Suunto.

## 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/register](http://www.suunto.com/register), 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.







# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register)
2. **AUSTRALIA (24/7)** +61 1800 240 498  
**AUSTRIA** +43 72 088 3104  
**BELGIUM** +32(0)78 483 936  
**CANADA (24/7)** +1 855 624 9080  
**中国 (CHINA)** +86 400 8427507  
**中国香港 (CHINA - Hong Kong)** +852 58060687  
**DENMARK (EN, SV)** +45 89872945  
**FINLAND** +358 94 245 0127  
**FRANCE** +33 48 168 0926  
**GERMANY** +49 893 803 8778  
**ITALY** +39 029 475 1965  
**JAPAN** +81 34 520 9417  
**NETHERLANDS** +31 10 713 7269  
**NEW ZEALAND (24/7)** +64 988 75 223  
**POLAND** +48 1288 10196  
**PORTUGAL (EN, ES)** +35 1308806903  
**RUSSIA** +7 499 918 7148  
**SPAIN** +34 911 143 175  
**SWEDEN** +46 85 250 0730  
**SWITZERLAND** +41 44 580 9988  
**UK (24/7)** +44 20 3608 0534  
**USA (24/7)** +1 855 258 0900

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy

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