

# **SUUNTO SPARTAN ULTRA 1.8**

## **РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

2017-04-04

1	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ .....	5
2	Начало работы .....	8
2.1	Сенсорный экран и кнопки .....	9
2.2	Дисплеи .....	10
2.3	Значки .....	12
2.4	Настройка параметров .....	16
3	Функции .....	18
3.1	Мониторинг физической активности .....	18
3.2	Авиарежим .....	21
3.3	Альтиметр .....	21
3.3.1	FusedAlti .....	22
3.4	Автопауза .....	22
3.5	Подсветка .....	24
3.6	Блокировка кнопок и экрана .....	25
3.7	Компас .....	25
3.7.1	Калибровка компаса .....	27
3.7.2	Настройка склонения .....	27
3.8	Информация об устройстве .....	28
3.9	Тема оформления .....	28
3.10	Ощущение .....	29
3.11	FusedSpeed .....	31
3.12	Точность координат GPS и энергосбережение .....	33
3.13	Датчик частоты сердечных сокращений .....	35
3.14	Интервальная тренировка .....	36
3.15	Язык и единицы измерения .....	38
3.16	Журнал .....	38
3.17	Movescount .....	40
3.17.1	SuuntoLink .....	40

3.17.2 Приложение Suunto Movescount App .....	41
3.18 Уведомления .....	42
3.19 Анализ активности на природе .....	43
3.20 Сопряжение устройств POD и датчиков .....	45
3.20.1 Калибровка устройства Foot POD .....	47
3.20.2 Калибровка датчика Power POD .....	47
3.21 Интересующие пункты .....	48
3.21.1 Добавление и удаление интересующих пунктов (POI) .....	49
3.21.2 Навигация до интересующего пункта .....	51
3.21.3 Типы интересующих пунктов .....	54
3.22 Форматы местоположения .....	56
3.23 Запись упражнения .....	58
3.23.1 Навигация во время тренировки .....	61
3.23.2 Параметры энергосбережения в спортивном режиме .....	62
3.24 Время восстановления .....	63
3.25 Маршруты .....	64
3.25.1 Высотная навигация .....	66
3.26 Обновление ПО .....	67
3.27 Спортивные режимы .....	68
3.27.1 Плавание .....	68
3.28 Секундомер .....	69
3.29 Время и дата .....	71
3.29.1 Будильник .....	71
3.30 Звуковые сигналы и вибрация .....	73
3.31 Анализ тренировок .....	73
3.31.1 Планы тренировок .....	75

3.32 Имеются различные циферблаты .....	76
4 Уход и очистка .....	78
4.1 Рекомендации по использованию .....	78
4.2 Батарея .....	78
4.3 Утилизация .....	79
5 Справочная информация .....	80
5.1 Технические характеристики .....	80
5.2 Нормативное соответствие .....	81
5.2.1 CE .....	81
5.2.2 Соответствие требованиям FCC .....	81
5.2.3 IC (Министерство промышленности Канады) .....	82
5.2.4 NOM-121-SCT1-2009 .....	83
5.3 Товарный знак .....	83
5.4 Патентная маркировка .....	83
5.5 Международная ограниченная гарантия .....	83
5.6 Авторские права .....	86

# 1 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

## Виды мер предосторожности

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

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

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

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

## Меры предосторожности

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

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

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

**⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Только для любительского использования.

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

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

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

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

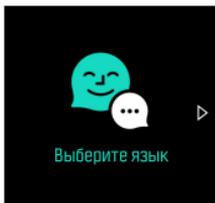
 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Не бейте и не бросайте изделие, чтобы избежать повреждений.

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

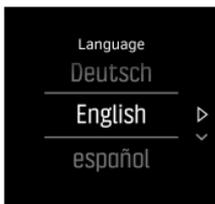
## 2 НАЧАЛО РАБОТЫ

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

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



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



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

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

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

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

## 2.1 Сенсорный экран и кнопки

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

### Жест прокрутки и нажатие

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

### Верхняя кнопка

- нажмите, чтобы перейти в предыдущее представление или меню

### Средняя кнопка

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

- удерживайте нажатой, чтобы открыть контекстное меню

#### **Нижняя кнопка**

- нажмите, чтобы перейти ниже по меню или экрану

### **Во время записи упражнения:**

#### **Верхняя кнопка**

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

#### **Средняя кнопка**

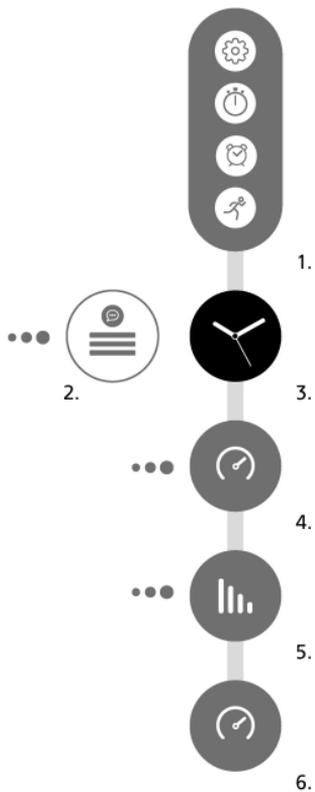
- нажмите для переключения дисплеев
- удерживайте нажатой, чтобы открыть контекстное меню

#### **Нижняя кнопка**

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

## **2.2 Дисплей**

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



1. Запуск
2. Уведомления

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

## 2.3 Значки

В Suunto Spartan Ultra используются следующие значки:



авиарежим



высота



разница высот



подъем



время подъема



назад; предыдущее меню



скорость дыхания



блокировка кнопок



каденс



калибровка (компаса)

-  калории
-  текущее местоположение (навигация)
-  зарядка
-  снижение
-  время спуска
-  расстояние
-  длительность
-  EPOC
-  VO<sub>2</sub> (приблизительно)
-  тренировка
-  ошибка
-  время движения без спусков/подъемов
-  есть сигнал GPS
-  направление (навигация)

-  частота сердцебиения
-  есть сигнал пульсометра
-  максимальная высота
-  входящий вызов
-  журнал
-  малый заряд батареи
-  минимальная высота
-  сообщение/уведомление
-  пропущенный вызов
-  навигация
-  подъемов нет
-  спусков нет
-  сход с маршрута
-  темп

-  планируемый Move
-  Есть сигнал датчика POD
-  есть сигнал датчика Power POD
-  макс. эффект тренировки
-  время восстановления
-  доступно обновление ПО
-  шаги
-  секундомер
-  частота гребков (плавание)
-  успешно
-  коэф. SWOLF
-  синхронизация
-  параметры
-  температура

## 2.4 Настройка параметров

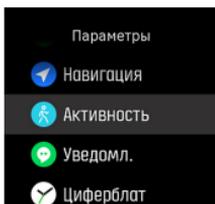
Изменить все настройки часов можно напрямую в часах или с помощью Suunto Movescount.

Чтобы изменить выбранный параметр:

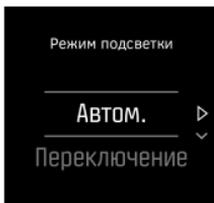
1. Прокрутите вниз, пока не увидите значок настроек и коснитесь его.



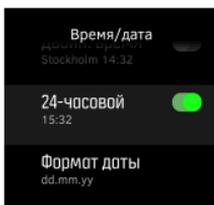
2. Чтобы прокручивать меню, проводите по экрану вверх или вниз, или нажимайте верхнюю или нижнюю кнопку.



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



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



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



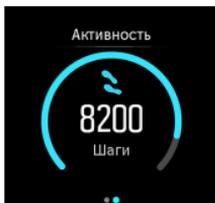
## 3 ФУНКЦИИ

### 3.1 Мониторинг физической активности

Часы отслеживают ваш общий уровень активности в течение дня. Это большое подспорье для того, кто хочет следить за здоровьем и поддерживать форму или же готовится к предстоящим соревнованиям.

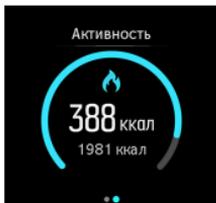
Физическая активность полезна для здоровья, однако усердные тренировки требуют особых дней отдыха, когда ваша активность не так высока.

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



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

Коснитесь экрана, чтобы просмотреть не только количество шагов, но и примерный расход калорий за день.



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

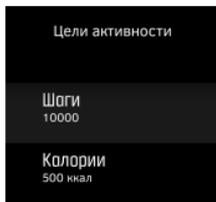
Кольцевая диаграмма на обоих дисплеях показывает, насколько вы приблизились к целевым показателям ежедневной активности. Эти целевые показатели можно изменять в соответствии с вашими личными предпочтениями (см. ниже)

Проведите по экрану слева направо, чтобы проверить свою активность за последние семь дней. Коснитесь экрана или нажмите среднюю кнопку, чтобы переключиться между отображением шагов и калорий.



## Цели активности

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



Устанавливая целевое количество шагов, вы указываете общее число шагов за день.

Общее количество сожженных калорий за день вычисляется с учетом двух факторов: базовый метаболический уровень (БМУ) и физическая активность.



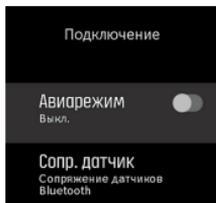
Ваш БМУ — это количество калорий, которое тело сжигает в состоянии покоя. Тело расходует эти калории на поддержание своей температуры и на выполнение базовых функций (таких как сердцебиение и мозговая

активность). Это число зависит от ваших личных особенностей, включая возраст и пол.

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

## 3.2 Авиарежим

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



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

## 3.3 Альтиметр

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

использовать **FusedAlti** (см. *3.3.1 FusedAlti*), чтобы автоматически задать контрольную точку.

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



### 3.3.1 FusedAlti

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

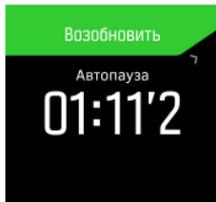
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** По умолчанию функция *FusedAlti* используется при измерении высоты во время тренировок, использующих **GPS**, а также во время навигации. Если функция **GPS** отключена, высота измеряется с помощью барометрического датчика.

## 3.4 Автопауза

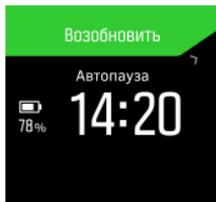
Автопауза приостанавливает запись тренировки, когда ваша скорость падает ниже 2 км/ч (1,2 ми/ч). Когда ваша скорость превысит 3 км/ч (1,9 ми/ч), запись продолжится автоматически.

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

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



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



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

## 3.5 Подсветка

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

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

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



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

### Подсветка в режиме ожидания

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

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

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

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

### **3.6 Блокировка кнопок и экрана**

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

Чтобы разблокировать все, снова удерживайте нижнюю правую кнопку.

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

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

### **3.7 Компас**

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

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

На дисплее компаса отображается следующая информация:

- Стрелка указывает на магнитный север
- Направление в румбах
- Направление в градусах

- Время дня (местное) или заряд батареи; коснитесь экрана, чтобы изменить представление



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

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



Ваше расположение

Маршруты

ПК

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

### 3.7.1 Калибровка компаса

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



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

### 3.7.2 Настройка склонения

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

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

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

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

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

## 3.8 Информация об устройстве

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

## 3.9 Тема оформления

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

Светлая тема оформления — темные цифры на светлом фоне дисплея.

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

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

Чтобы изменить тему оформления в настройках спортивного режима:

1. Перейдите в любой спортивный режим и проведите пальцем по экрану снизу вверх, чтобы открыть параметры спортивного режима.
2. Прокрутите до пункта **Тема** и нажмите среднюю кнопку.

3. Переключитесь между Светлая и Темная темами оформления, проведя пальцем по экрану снизу вверх или сверху вниз, или нажав верхнюю или нижнюю кнопки, затем подтвердите выбор нажатием средней кнопки.
4. Прокрутите меню снова, чтобы выйти из списка параметров спортивного режима, и перейдите в спортивный режим (или выйдите из него).

Чтобы изменить тему оформления в параметрах навигации:

1. Проведите пальцем вниз или нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть средство запуска.
2. Прокрутите до пункта **Навигация** и коснитесь значка или нажмите среднюю кнопку.
3. Прокрутите до параметров темы как описано выше и выберите нужное значение. Нажмите и удерживайте среднюю кнопку, чтобы выйти из настроек навигации.
4. Нажмите и удерживайте среднюю кнопку, чтобы выйти из настроек навигации.

## 3.10 Ощущение

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

Существует пять степеней самочувствия:

- Плохо
- Среднее

- **Хорошо**
- **Очень хорошо**
- **Отлично**

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

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

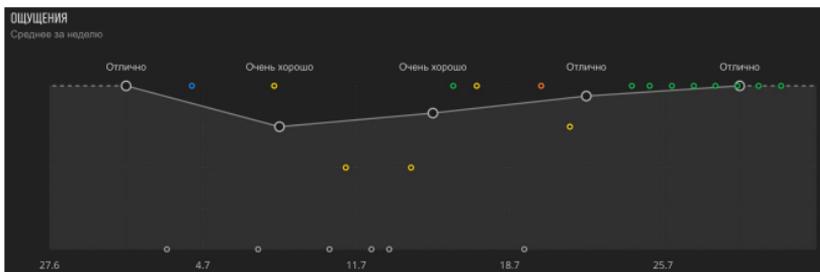


Вы можете пропустить ответы на вопросы, нажав среднюю кнопку, и вместо этого добавить свое самочувствие позднее, редактируя **Move** в **Suunto Movescount**.

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



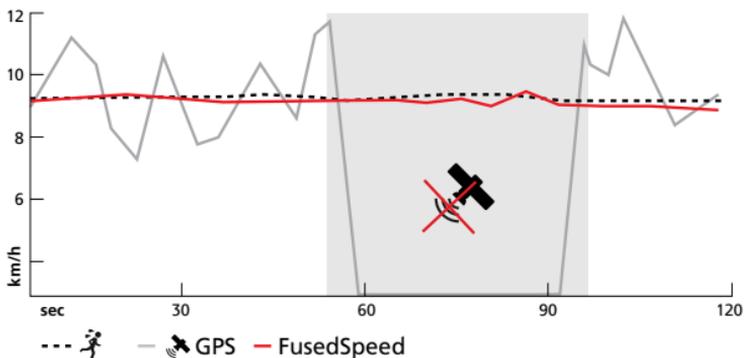
Для проведения долгосрочного анализа тенденции перейти на свою страницу **Moves**. Выберите период времени, который вы хотите видеть из календаря, и прокрутите вниз к разделу "Отдых и восстановление", чтобы просмотреть график тенденций самочувствия.



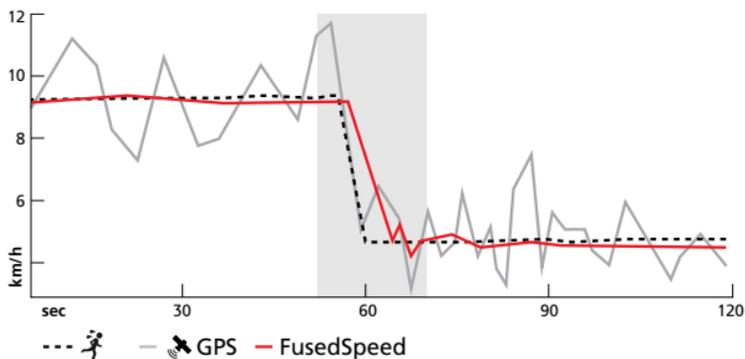
### 3.11 FusedSpeed

Функция **FusedSpeed™** использует уникальное сочетание данных **GPS**-навигатора и закрепляемого на запястье датчика ускорения для более точного измерения текущей скорости. Часы производят адаптивную

фильтрацию сигнала GPS с использованием данных об ускорении запястья, что положительно сказывается на точности показаний при неизменной скорости бега и позволяет быстрее реагировать на ее изменение.



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



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

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

## 3.12 Точность координат GPS и энергосбережение

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

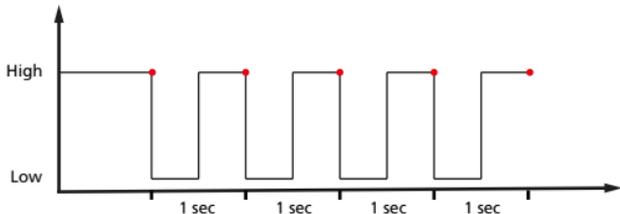
Частота поправок GPS также напрямую влияет на время работы от батареи. Чтобы продлить время работы часов от батареи, понизьте точность GPS.

Доступны следующие варианты настройки точных значений GPS:

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

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

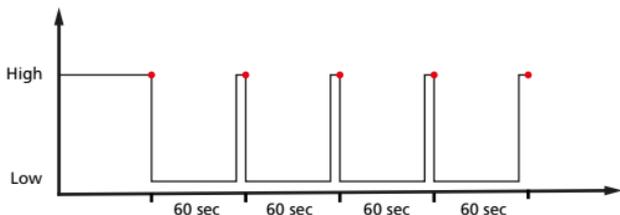
Используя **Good**, можно получать корректировки GPS через каждые несколько секунд, но при этом снижается точность, т. к. GPS не все время работает в режиме полного питания. Между корректировками GPS на некоторое время переходит в режим пониженного питания, как показано ниже,



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

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

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



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

### 3.13 Датчик частоты сердечных сокращений

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

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

Также это означает, что можно даже не брать часы с собой после начала записи. Для получения дополнительной информации обратитесь к

руководству пользователя интеллектуального датчика **Suunto Smart Sensor**.

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

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

Инструкции по сопряжению пульсометра с часами см. на странице *3.20 Сопряжение устройств POD и датчиков*.

## **3.14 Интервальная тренировка**

Интервальные упражнения — это распространенный способ тренировки, состоящий из чередования повторяющихся подходов с высокой и низкой интенсивностью. Часы **Suunto Spartan Ultra** помогут вам спланировать собственную интервальную тренировку для каждого спортивного режима.

При определении интервалов необходимо указать четыре параметра:

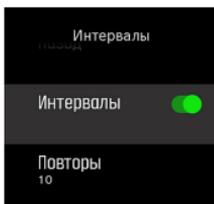
- **Интервалы:** выключатель интервальной тренировки. Когда он включен, к спортивному режиму добавляется дисплей интервальной тренировки.
- **Повторы:** количество интервалов + сетов восстановления, которые вы планируете.
- **Интервал:** продолжительность высокоинтенсивного интервала по времени или расстоянию.

- Восстановление: продолжительность периода отдыха между интервалами по времени или расстоянию.

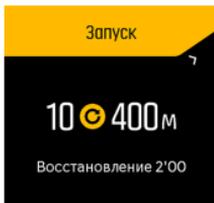
Учитывайте, что при определении интервалов через расстояние нужно включить спортивный режим, измеряющий расстояние. Расстояние может измеряться с помощью GPS-модуля или датчика POD, установленного на обуви или на велосипеде.

Для интервальной тренировки:

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



4. Прокрутите назад к начальному представлению и начните тренировку как обычно.
5. Проведите пальцем справа налево несколько раз или нажимайте среднюю кнопку, пока не появится дисплей интервалов. Когда будете готовы начать интервальную тренировку, нажмите верхнюю кнопку.



6. Если вы хотите остановить интервальную тренировку до выполнения всех повторов, удерживайте среднюю кнопку нажатой, чтобы открыть параметры спортивного режима и выключить пункт **Интервалы**.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** При открытом интервальном дисплее кнопки работают как обычно (например, нажатие верхней кнопки приостанавливает запись упражнения, а не выполнение интервальной тренировки).

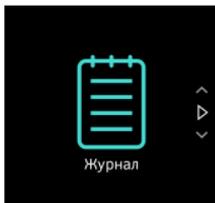
Когда запись упражнения приостановлена, интервальная тренировка для этого спортивного режима отключается автоматически. Однако другие параметры сохраняются, поэтому вы легко сможете начать такую же тренировку при следующем использовании спортивного режима.

### 3.15 Язык и единицы измерения

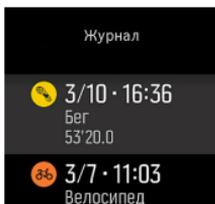
Изменить язык часов и единицы измерения можно из режима настроек в пункте **Общие» Язык**.

### 3.16 Журнал

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

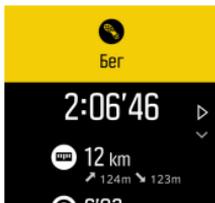


Коснитесь записи в журнал, которую нужно просмотреть и прокрутите журнал, проведя вверх или вниз или нажатиями верхней или нижней кнопки справа.



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

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



## 3.17 Movescount

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

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

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

### 3.17.1 SuuntoLink

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

Настоятельно рекомендуем обновлять программное обеспечение часов при выходе новой версии.

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

### 3.17.2 Приложение Suunto Movescount App

С помощью приложения Suunto Movescount можно еще больше расширить опыт использования ваших Suunto Spartan Ultra. Выполните сопряжение часов с мобильным приложением, чтобы получать уведомления на часы, изменять настройки на ходу, делать фотографии с данными из ваших Move и так далее.

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

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

Чтобы выполнить сопряжение часов с приложением Suunto Movescount:

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

4. Коснитесь значка параметров в верхнем правом углу экрана приложения и затем коснитесь значка "+", чтобы выполнить сопряжение часов.

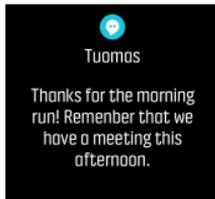
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Для некоторых функций требуется подключение к Интернету через Wi-Fi или мобильную сеть. Может взиматься плата согласно тарифам, установленным оператором сотовой связи.

### 3.18 Уведомления

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

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

При получении уведомления на циферблате отображается всплывающее уведомление.



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

### 3.19 Анализ активности на природе

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

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

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



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



Обязательно правильно выставите эталонную высоту (см.

**3.3 Альтиметр**). Высота вашего текущего местоположения указана на большинстве топографических карт или в крупных онлайн-овых картографических сервисах, например, **Google Maps**.

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

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

## **Автопереключение профиля высотомера и барометра**

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

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

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



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

## **3.20 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 упряжения.

**Suunto Spartan Ultra** поддерживает следующие типы устройств **POD** и датчиков:

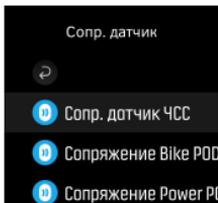
- Пульсометр
- **Bike POD** (велодатчик)
- Датчик мощности
- **Foot Pod** (на обувь)



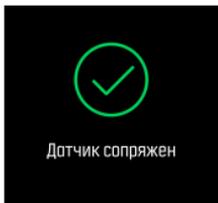
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы не сможете выполнить сопряжение, если включен авиарежим. Отключите авиарежим перед сопряжением. См. **3.2 Авиарежим**.

Чтобы выполнить сопряжение устройства **POD** или датчика:

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



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



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

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

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

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

### **3.20.1 Калибровка устройства Foot POD**

Если к часам подключено устройство Foot POD, часы автоматически выполняют его калибровку с помощью GPS.

При первой калибровке нужно выбрать спортивный режим, в котором используется Foot POD, и настроить следующую точность GPS-модуля: **Лучшая**. Включите запись и бегайте по ровной поверхности, не допуская резких изменений темпа, в течение 15 минут.

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

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

### **3.20.2 Калибровка датчика Power POD**

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

Калибровка Power POD:

1. Выполните сопряжение часов с Power POD, если вы этого еще не сделали.
2. Выберите спортивный режим с поддержкой Power POD и откройте настройки режима.
3. Выберите пункт **Откалибруйте Power POD** и следуйте инструкциям на часах.

По завершении процесса можно просмотреть дату последней калибровки, открыв настройки спортивного режима. Периодически следует проводить повторную калибровку Power POD.

### 3.21 Интересующие пункты

Интересующий пункт (POI) — это особое место (например, площадка для кемпинга или красивый вид, открывающийся на маршруте), координаты которого можно сохранить для дальнейшей навигации.

Чтобы создать интересующий пункт, сохраните текущее местоположение на часах или на сайте **Suunto Movescount**.

Свойства каждого интересующего пункта (POI):

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

Часы поддерживают хранение до **250** интересующих пунктов.

### 3.21.1 Добавление и удаление интересных пунктов (POI)

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

Чтобы добавить интересный пункт с помощью **Suunto Movescount**:

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

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

Чтобы добавить интересный пункт с помощью часов:

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

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

## Удаление интересующих пунктов

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

Чтобы удалить интересующий пункт на часах:

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

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

Чтобы удалить интересующий пункт навсегда, воспользуйтесь сайтом **Movescount**.

Чтобы удалить интересующий пункт навсегда:

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

### **3.21.2 Навигация до интересующего пункта**

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



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

Чтобы выполнить навигацию до интересующего пункта:

1. Проведите пальцем вниз или нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть средство запуска.

2. Прокрутите до пункта **Навигация** и коснитесь значка или нажмите среднюю кнопку.
3. Прокрутите меню до пункта **POIs** и нажмите среднюю кнопку, чтобы открыть список интересных пунктов.
4. Прокрутите список до интересующего пункта, навигацию до которого нужно выполнить, и нажмите среднюю кнопку.
5. Нажмите верхнюю кнопку, чтобы начать навигацию.
6. Чтобы завершить навигацию, снова нажмите верхнюю кнопку в любое время.

Навигация до интересующего пункта имеет 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)



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

 **СОВЕТ:** *Находясь в представлении интересующего пункта, коснитесь экрана, чтобы проверить уровень заряда батареи, время дня и разницу высот (между текущим местоположением и интересующим пунктом).*

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

Чтобы открыть список ярлыков в режиме навигации, проведите пальцем по экрану снизу вверх или нажмите нижнюю кнопку. Ярлыки ускоряют доступ к навигационным действиям (например, к сохранению текущего местоположения или к выбору другого интересующего пункта для навигации).

### 3.21.3 Типы интересующих пунктов

Suunto Spartan Ultra поддерживает следующие типы интересующих пунктов:

-  Стандартный интересующий пункт
-  Лежка (зверя, для охоты)
-  Начало (маршрута или тропы)
-  Крупный зверь (для охоты)
-  Птица (для охоты)
-  Здание, дом
-  Кафе, еда, ресторан
-  Лагерь, кемпинг
-  Автомобиль, парковка
-  Пещера
-  Утес, холм, гора, долина

-  Берег, река, озеро, вода
-  Перекресток
-  Служба спасения
-  Конец (маршрута или тропы)
-  Рыба, рыбное место
-  Лес
-  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

## 3.22 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 Spartan Ultra также поддерживает следующие местные форматы местоположения:

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

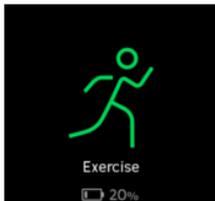
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Некоторые форматы местоположения невозможно использовать в областях, находящихся севернее  $84^\circ$  северной широты и южнее  $80^\circ$  южной широты, а также за пределами стран, для которых они предназначены. Если вы находитесь за пределами допустимой области, то координаты вашего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

### 3.23 Запись упражнения

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

Чтобы записать упражнение:

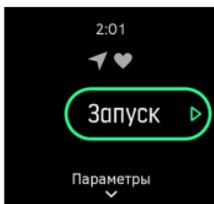
1. Наденьте датчик сердцебиения (приобретается отдельно).
2. Проведите пальцем вниз или нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть средство запуска.
3. Коснитесь значка тренировки или нажмите среднюю кнопку.



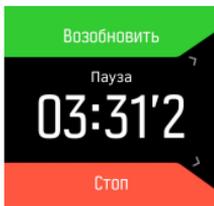
4. Прокрутите список спортивных режимов вверх или вниз, затем нажмите на экран, чтобы выбрать нужный режим. Также можно

прокрутить список нажатием верхней или нижней кнопки, затем выбрать нужный режим нажатием средней кнопки.

5. Над индикатором старта появится набор значков, зависящий от используемых в спортивном режиме устройств (например, пульсометра, GPS-модуля и Foot POD). Значки мигают серым при поиске устройств и становятся зелеными при обнаружении сигнала. Дождитесь, пока все значки станут зелеными, или начните запись в любое удобное время нажатием средней кнопки.



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



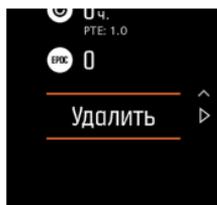
Если выбранный спортивный режим имеет параметры (например, целевая длительность), измените их перед началом записи, проведя пальцем по экрану снизу вверх или нажав нижнюю кнопку. Также можно скорректировать параметры спортивного режима во время записи, удерживая нажатой среднюю кнопку.

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

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

Когда вы остановите запись, на экране появится просьба оценить недавнюю активность. Вы можете дать оценку или пропустить этот шаг (см. [3.10 Оценки](#)). Затем на дисплее появятся общие сведения об активности, которые можно прокрутить с помощью сенсорного экрана или кнопок.

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



### 3.23.1 Навигация во время тренировки

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

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

Чтобы использовать навигацию во время тренировки:

1. Создайте маршрут или интересующий пункт в **Suunto Movescount** и синхронизируйте часы, если вы этого еще не сделали.
2. Выберите спортивный режим, который использует **GPS**, а затем проведите вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть его параметры.

Или же сначала начните запись, а затем удерживайте нажатой среднюю кнопку, чтобы открыть параметры спортивного режима.

3. Прокрутите вниз до пункта **Навигация** и коснитесь параметра или нажмите среднюю кнопку.
4. Проведите вверх или вниз, либо нажмите верхнюю или нижнюю кнопку, чтобы выбрать параметры навигации, и нажмите среднюю кнопку.
5. Выберите, по какому маршруту или к какой интересующей точке двигаться, и нажмите среднюю кнопку. Затем нажмите верхнюю кнопку, чтобы начать навигацию.

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

В ходе упражнения проведите вправо или нажмите среднюю кнопку, чтобы прокрутить к дисплею навигации, где отображается выбранный маршрут или интересующий пункт. Чтобы узнать подробнее о дисплее навигации, см. *3.21.2 Навигация до интересующего пункта и 3.25 Маршруты.*

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

### **3.23.2 Параметры энергосбережения в спортивном режиме**

Чтобы увеличить время работы от батареи при использовании спортивных режимов с **GPS**, эффективнее всего изменить точность **GPS** (см. *3.12 Точность координат GPS и энергосбережение*). Чтобы дополнительно увеличить время работы батареи, можно настроить следующие параметры энергосбережения:

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

Чтобы активировать параметры энергосбережения:

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



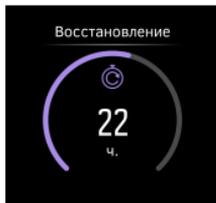
**ПРИМЕЧАНИЕ:** *Использование функции отключения дисплея не препятствует получению мобильных уведомлений, звуковых оповещений и вибросигналов. Другие визуальные подсказки (например, всплывающее окно автопаузы) не отображаются.*

## 3.24 Время восстановления

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

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

Это время общее для всех занятий, так что если вы будете упражняться снова до истечения периода восстановления, то новое время восстановления будет добавлено к оставшемуся с прошлой тренировки. Чтобы просмотреть свое время восстановления, проведите по экрану, пока не увидите экран восстановления.



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

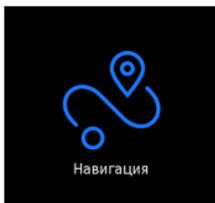
## 3.25 Маршруты

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

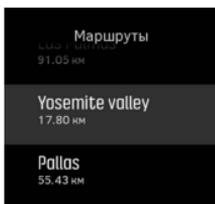
Чтобы выполнить навигацию по маршруту:

1. Проведите пальцем вниз или нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть средство запуска.

2. Прокрутите до пункта **Навигация** и коснитесь значка или нажмите среднюю кнопку.



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

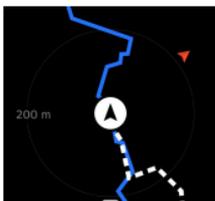


4. Прокрутите до маршрута, навигацию по которому нужно выполнить, и нажмите среднюю кнопку.
5. Нажмите верхнюю кнопку, чтобы начать навигацию.
6. Чтобы завершить навигацию, снова нажмите верхнюю кнопку в любое время.

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



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



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

Во всех спортивных режимах с GPS также есть вариант выбора маршрута. См. *3.23.1 Навигация во время тренировки.*

### **3.25.1 Высотная навигация**

Если вы используете навигацию по маршруту, для которого есть высотная информация, то можете использовать данные о подъеме и

спуске, хранящиеся в высотном профиле. На основном навигационном дисплее (где отображается маршрут) проведите влево или нажмите среднюю кнопку, чтобы перейти к дисплею высотного профиля.

Дисплей высотного профиля отображает следующие сведения:

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



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

## 3.26 Обновление ПО

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

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

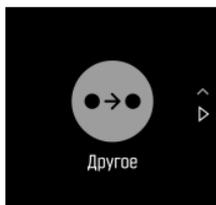
Чтобы обновить программное обеспечение часов:

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

## 3.27 Спортивные режимы

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

Когда вы записываете упражнение (см. [3.23 Запись упражнения](#)), можно провести вверх или вниз, чтобы увидеть короткий список спортивных режимов. Коснитесь значка в конце короткого списка, чтобы отобразить полный список всех спортивных режимов.



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

### 3.27.1 Плавание

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

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

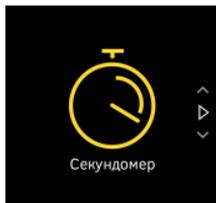
Плавание в открытой воде полагается на **GPS** для расчета расстояния. Поскольку сигналы **GPS** не проходят под водой, часы периодически должны подниматься из воды, например как при плавании кролем, чтобы определить сигнал **GPS**.

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

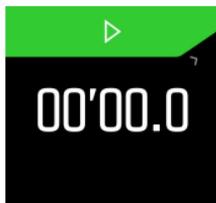
- Синхронизировать часы с **Movescount** перед заплывом, чтобы оптимизировать **GPS** по орбитальным данным спутников.
- После выбора режима плавания в открытой воде и получения сигнала **GPS**, подождите хотя бы три минуты до заплыва. Тогда у **GPS** будет время установить надежное позиционирование.

## **3.28 Секундомер**

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

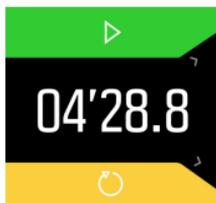


Запустите секундомер, коснувшись значка старта или нажав верхнюю кнопку.



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

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



Выход из режима секундомера проведением вправо или удерживание средней кнопки.

## 3.29 Время и дата

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

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

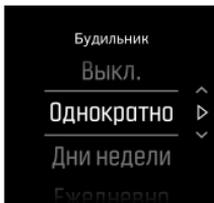
Кроме основного времени, можно отобразить время в другом часовом поясе, например, во время путешествий. В разделе **Общие** » **Время/дата**, коснитесь пункта **Двойн. время**, чтобы выбрать соответствующее часовому поясу расположение.

### 3.29.1 Будильник

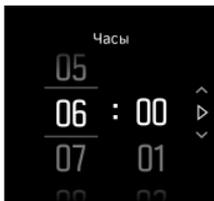
В часах есть будильник, который может дать сигнал однократно или повторять его в определенные дни. Включите будильник в настройках в разделе **Общие(Общие)** » **Время/дата(Время и дата)** » **Будильник(Будильник)**.

Чтобы настроить будильник:

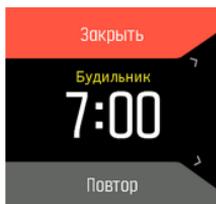
1. Сперва выберите периодичность будильника. Доступные варианты:  
**Однократно:** будильник срабатывает один раз в течение следующих 24 часов в установленное время  
**Дни недели:** будильник срабатывает в то же установленное время с понедельника по пятницу  
**Ежедневно:** будильник срабатывает в то же установленное время каждый день в течение недели



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



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



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

### 3.30 Звуковые сигналы и вибрация

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

**Общие » Сигналы.**

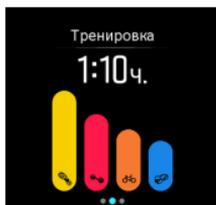
Для каждого типа можно выбрать из следующих вариантов:

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

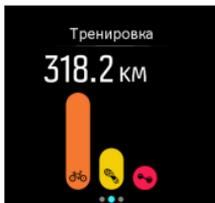
### 3.31 Анализ тренировок

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

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



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



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



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



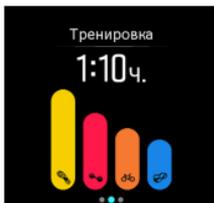
### 3.31.1 Планы тренировок

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

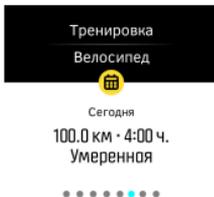
Когда у вас запланирован **Move**, часы после синхронизации с **Movescount** сообщат о предстоящих событиях.

Чтобы просмотреть следующие запланированные тренировки:

1. Проведите вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы прокрутить к анализу тренировок.



2. Затем проведите влево, чтобы просмотреть следующую запланированную тренировочную сессию.



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



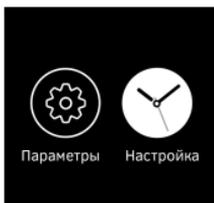
4. Выйдите из представления запланированных тренировок и вернитесь к экрану времени двойным касанием экрана.

### 3.32 Имеются различные циферблаты

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

Чтобы изменить циферблат:

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



2. Проведите пальцем вверх или вниз, чтобы прокрутить отображения циферблатов, коснитесь того, который вы хотите использовать.

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



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

## 4 УХОД И ОЧИСТКА

### 4.1 Рекомендации по использованию

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

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

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

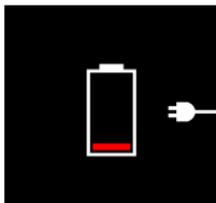
### 4.2 Батарея

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

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

Когда уровень заряда батареи составляет менее 10%, на часах отображается значок низкого заряда. Если уровень заряда становится

очень низким, часы переходят в режим низкого энергопотребления, отображается значок необходимости заряда.



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

### **4.3 Утилизация**

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

# 5 СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

## 5.1 Технические характеристики

### Общие

- температура эксплуатации: от -20 °С до +60 °С.
- Температура при зарядке батареи: от 0 °С до +35 °С
- Температура при хранении: от -30 °С до +60 °С.
- Вес: 73 г / 2,58 ун. (титановый безель), 77 г / 2,72 ун. (стальной безель)
- Водонепроницаемость: 30 м / 100 футов (соответствует ISO 6425)
- стекло: сапфировое стекло
- питание: перезаряжаемая литий-ионная батарея
- Время работы без подзарядки: 18-65 часов с GPS, в зависимости от условий

### Радиоприемник

- Поддержка технологии Bluetooth® Smart
- Частота обмена данными: 2,4 ГГц ISM
- Максимальная мощность передачи: 1 мВт
- Диапазон: примерно 3 м

### Альтиметр

- отображаемый диапазон: от -500 м до 9 999 м /от -1 640 до 32 805 фт.
- Дискретность: 1 м/3 фт

### Компас

- Дискретность: 1 градус

## Режим исследований

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

## 5.2 Нормативное соответствие

### 5.2.1 CE

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

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

### 5.2.2 Соответствие требованиям FCC

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

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

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

ПРИМЕЧАНИЕ. Это устройство прошло проверку и признано соответствующим ограничениям, действующим для цифровых устройств

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

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

### **5.2.3 IC (Министерство промышленности Канады)**

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

- (1) устройство не должно создавать помехи;

(2) устройство должно принимать все сигналы, в том числе сигналы, которые могут вызвать его некорректную работу.

## **5.2.4 NOM-121-SCT1-2009**

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

## **5.3 Товарный знак**

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

## **5.4 Патентная маркировка**

Данный продукт защищен патентными заявками и соответствующими национальными правами: FI 20155573, US 7,324,002, US 7,271,774, US 13/744,493, US 13/794,468, US 13/833,755, US 13/827,418, US 14/195,670, US 14/331,268, US 14/839,928, US 14/882,487.

Поданы дополнительные патентные заявки.

## **5.5 Международная ограниченная гарантия**

Компания Suunto гарантирует, что в течение гарантийного срока компания Suunto или авторизованный сервисный центр Suunto (в дальнейшем именуемый Сервисным центром) будет бесплатно устранять дефекты в материалах или сборке одним из следующих способов,

выбранных по своему усмотрению: а) ремонт, б) замена, в) возмещение стоимости устройства при условии соблюдения положений данной ограниченной гарантии. Данная международная ограниченная гарантия действует и применяется независимо от страны приобретения. Международная ограниченная гарантия не влияет на ваши права, определенные обязательным к применению национальным законодательством о продаже потребительских товаров.

## **Срок действия гарантии**

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

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

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

## **Исключения и ограничения**

Настоящая международная ограниченная гарантия не охватывает:

1. а) обычный износ, например, царапины, потертости и изменения цвета и (или) материала неметаллических ремешков, б) дефекты, вызванные неосторожным обращением, и в) дефекты и повреждения, вызванные неправильной или противоречащей инструкциям эксплуатацией устройства, ненадлежащим уходом, небрежным обращением и авариями, такими как падение или раздавливание устройства;

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

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

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

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

## **Обращение в гарантийную службу Suunto**

Чтобы воспользоваться гарантийным обслуживанием **Suunto**, необходимо предоставить документы, подтверждающие приобретение устройства. Следует также зарегистрировать продукт онлайн на сайте

[www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto), чтобы получать услуги международной гарантии по всему миру. Узнать о порядке предоставления гарантийного обслуживания можно на странице [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), обратившись в местное авторизованное торговое отделение **Suunto** или позвонив в справочную службу **Suunto**.

## **Ограничение ответственности**

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

## **5.6 Авторские права**

© Suunto Oy, 7/2016. Все права сохраняются **Suunto**, наименования продукции **Suunto**, соответствующие логотипы, товарные знаки и наименования являются зарегистрированными или

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





# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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