

# **SUUNTO SPARTAN ULTRA 1.6**

## **HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**

2016-12-21


1 BIZTONSÁG .....	5
2 Első lépések .....	8
2.1 Érintőképernyő és gombok .....	9
2.2 Kijelzések .....	10
2.3 A beállítások megadása .....	12
3 Jellemzők .....	15
3.1 Tevékenység követése .....	15
3.2 Repülőgép üzemmód .....	18
3.3 Magasságmérő .....	18
3.3.1 FusedAlti .....	19
3.4 Automatikus szüneteltetés .....	19
3.5 Háttérvilágítás .....	20
3.6 Gomb- és képernyőzár .....	22
3.7 Iránytű .....	22
3.7.1 Az iránytű kalibrálása .....	23
3.7.2 Mágneses elhajlás beállítása .....	23
3.8 Eszközinformációk .....	24
3.9 Közérzet .....	24
3.10 A FusedSpeed .....	26
3.11 GPS-pontosság és energiatakarékosság .....	28
3.12 Pulzusmérő .....	30
3.13 Nyelv és mértékegység .....	31
3.14 Adatnapló .....	31
3.15 Movescount .....	33
3.15.1 SuuntoLink .....	33
3.15.2 Suunto Movescount App .....	33
3.16 Értesítések .....	35
3.17 Kültéri értékek .....	35


3.18	POD-ok és szenzorok párosítása .....	38
3.19	Edzés rögzítése .....	40
3.20	Regenerálódási idő .....	42
3.21	Útvonalak .....	44
3.22	Szoftverfrissítések .....	46
3.23	Sport módok .....	46
3.23.1	Úszás .....	47
3.24	Stopperóra .....	48
3.25	Idő és dátum .....	49
3.25.1	Ébresztőóra .....	49
3.26	Hangok és rezgés .....	51
3.27	Az edzőmunka áttekintése .....	51
3.27.1	Edzéstervek .....	53
3.28	Számlapok .....	54
4	Gondozás és támogatás .....	56
4.1	Kezelési útmutató .....	56
4.2	Elem .....	56
4.3	Elhelyezés hulladékként .....	57
5	Referencia .....	58
5.1	Műszaki adatok .....	58
5.2	Megfelelőség .....	59
5.2.1	CE .....	59
5.2.2	FCC-megfelelőség .....	59
5.2.3	IC .....	60
5.2.4	NOM-121-SCT1-2009 .....	61
5.3	Védjegy .....	61
5.4	Szabadalmi megjegyzés .....	61
5.5	Nemzetközi Korlátozott Jótállás .....	61

5.6 Szerzői jogok .....	64
-------------------------	----


# 1 BIZTONSÁG

## A biztonsági óvintézkedések típusai


 **FIGYELEM:** – olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely súlyos sérülést vagy halált okozhat.

 **VIGYÁZAT:** – olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely a készülék károsodásához vezet.

 **MEGJEGYZÉS:** – fontos információ kiemelésére szolgál.

 **TIPP:** – extra tippet nyújt a készülék szolgáltatásainak és funkcióinak használatához.

## Biztonsági óvintézkedések

 **FIGYELEM:** Tartsa az USB-kábelt távol az orvosi eszközöktől, például szívritmus-szabályzótól, valamint kulcskártyáktól, hitelkártyáktól és hasonló tárgyaktól. Az USB-kábel eszközcsatlakozója erős mágneset tartalmaz, amely befolyásolhatja az orvosi és más elektronikus eszközök, illetve a mágnesesen tárolt adatokat tartalmazó tárgyak működését.

**▲ FIGYELEM:** *Allergiás reakciók vagy bőrirritációk léphetnek fel a termék bőrrel való érintkezése során, annak ellenére, hogy termékeink megfelelnek az ipari szabványoknak. Ha ez bekövetkezik, ne használja tovább a terméket, és forduljon orvoshoz!*

**▲ FIGYELEM:** *Az edzésprogram kidolgozása előtt mindig keresse fel a háziorvosát! A megerőltetés komoly sérülést okozhat.*


**▲ FIGYELEM:** *Csak szabadidős használatra!*


**▲ FIGYELEM:** *Ne hagyatkozzon teljesen a termék GPS-ére vagy az akkumulátor élettartamára. A biztonsága érdekében mindig használjon térképeket és más biztonsági anyagokat.*

**▲ VIGYÁZAT:** *A terméket ne tisztítsa semmilyen oldószerrel, mivel ezzel károsíthatja a felületét.*

**▲ VIGYÁZAT:** *A terméken ne használjon rovarriasztót, mivel ezzel károsíthatja a felületét.*

**▲ VIGYÁZAT:** *A terméket ne dobja ki, hanem a környezetvédelmi szempontoknak megfelelően elektronikus hulladékként kezelje.*

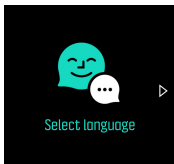
 **VIGYÁZAT:** Ne ütögesse és ne ejtse el a terméket, mivel az megsérülhet.

 **MEGJEGYZÉS:** A Suunto termékekben fejlett szenzorokat és algoritmusokat használunk, hogy a tevékenységei és kalandjai során segítséget nyújtó mérőszámokat hozzunk létre. A lehető legnagyobb pontosságra törekszünk, ugyanakkor a termékeink és szolgáltatásaink által rögzített adatok egyike sem tökéletesen megbízható, illetve az általuk létrehozott mérőszámok sem tökéletesen pontosak. Előfordulhat, hogy a kalóriák, a pulzus, a helyadatok, a mozgásérzékelés, a lövésérzékelés, a fizikaistressz-jelzők és más mérések nem felelnek meg a valóságnak. A Suunto termékek és szolgáltatások célja kizárólag a szabadidős használat, és nem alkalmazhatók orvosi célokra.

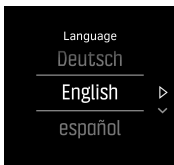
## 2 ELSŐ LÉPÉSEK

A Suunto Spartan Ultra készülék üzembe helyezése gyors és egyszerű.

1. A készülék ébresztéséhez tartsa lenyomva a felső gombot.
2. A beállításvarázsló indításához koppintson a képernyőre.



3. A nyelv kiválasztásához pöccintsen felfelé vagy lefelé, majd koppintson a megfelelő nyelvre.



4. A varázslót követve végezze el a kezdeti beállításokat. Az értékek kiválasztásához pöccintsen felfelé vagy lefelé. Koppintson a képernyőre vagy nyomja meg a középső gombot egy érték elfogadásához és a következő lépésre való ugráshoz.

A varázsló befejezése után töltsen az órát a mellékelt USB-kábellel addig, amíg az akkumulátor teljesen fel nem töltődik.



Ahhoz, hogy szoftverfrissítéseket kapjon az órához, számítógépére vagy Mac készülékére le kell töltenie és telepítenie kell a SuuntoLink-et. Kifejezetten javasoljuk, hogy frissítse az órát, amikor új szoftverfrissítés érhető el.

További információkért látogasson el a [www.movescount.com/connect](http://www.movescount.com/connect) weboldalra.

## 2.1 Érintőképernyő és gombok

Suunto Spartan Ultra készülékén az érintőképernyő és három gomb segítségével navigálhat a kijelzők és funkciók között.

### Pöccintés és koppintás

- pöccintsen felfelé vagy lefelé, ha a kijelzésekben és a menükben kíván mozogni
- pöccintsen jobbra vagy balra a képernyők közötti lapozáshoz
- pöccintsen balra vagy jobbra a további kijelzések és részletek megtekintéséhez
- egy elem kiválasztásához koppintson rá
- koppintson a kijelzőre a további információk megtekintéséhez
- koppintson és tartsa lenyomva a belső opciók menü megnyitásához
- koppintson duplán, ha más képernyőkről (kivéve az indítóképernyőt és a beállításokat) szeretne visszatérni az idő kijelzéséhez

### Felső gomb

- nyomja meg a nézetekben és menükben történő felfelé lépéshez

### Középső gomb

- nyomja meg a kívánt elem kiválasztásához vagy további információk megtekintéséhez
- tartsa lenyomva a beállítások menübe való visszalépéshez
- tartsa lenyomva a belső opciók menü megnyitásához

### **Alsó gomb**

- nyomja meg a nézetekben és menükben történő lefelé lépéshez

## **Edzés rögzítése közben:**

### **Felső gomb**

- nyomja le a rögzítés szüneteltetéséhez vagy folytatásához
- tartsa lenyomva a tevékenység módosításához

### **Középső gomb**

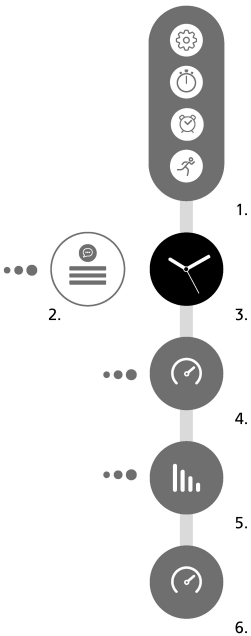
- nyomja meg a kijelzések megváltoztatásához
- tartsa lenyomva a belső opciók menü megnyitásához

### **Alsó gomb**

- nyomja meg egy kör megjelöléséhez
- tartsa lenyomva a gombok zárolásához és feloldásához

## **2.2 Kijelzések**

A kijelzések személyre szabhatóak, és a szoftverfrissítésekkel együtt változhatnak. Az alapelrendezés ugyanakkor változatlan marad, ahogyan azt az alábbi ábra is mutatja.



1. Indító
2. Értesítések

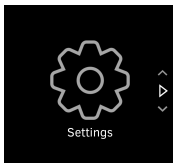
3. Számlap
4. Tevékenység
5. Edzés
6. Regenerálódás

## 2.3 A beállítások megadása

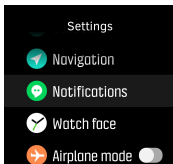
Az óra összes beállítását módosíthatja közvetlenül az órában, vagy pedig a Suunto Movescount oldalon.

A beállítások módosításához:

1. Pöccintsen lefelé, míg meglátja a beállítások ikont, majd koppintson az ikonra.



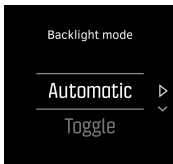
2. Navigáljon a beállítások menüben felfelé vagy lefelé pöccintve vagy pedig az alsó és felső gombokat használva.



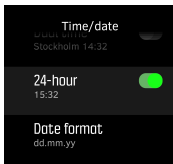
3. Válassza ki a kívánt beállítást a beállítás nevére koppintva vagy a középső gombot megnyomva, amikor az adott beállítás ki van jelölve.


Lépjen vissza a menüben jobbra pöccintéssel vagy a **Back** (Vissza) lehetőség kiválasztásával.

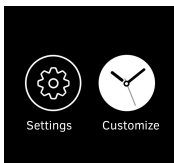
4. Az értéktartománnyal rendelkező beállítások esetében módosítsa az értéket felfelé vagy lefelé pöccintéssel vagy pedig a felső vagy az alsó gomb megnyomásával.



5. Azon beállítások esetében, amelyek csak két értéket, például a ki/be lehetőséget tartalmazzák, módosítsa az értéket a beállításra való koppintással vagy a középső gomb megnyomásával.



 **TIPP:** Az általános beállításokhoz ugyanakkor a számlapon is hozzáférhet. Ehhez koppintson a képernyőre, és tartsa rajta az ujját a belső opciók menü megnyitásához.



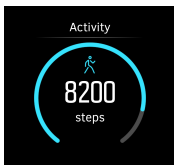
## 3 JELLEMZŐK

### 3.1 Tevékenység követése

Az óra nyomon követi az ön általános aktivitási szintjét a nap folyamán. Ez egy fontos értékszám abban az esetben is, ha éppen most tűzte ki célul, hogy jó erőnlétre tesz szert, és egészségesen fog élni, és akkor is, ha egy közelgő versenyre edz.

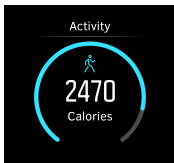
Jó dolog aktívan élni, azonban a kemény edzőmunka során megfelelő pihenő- és kisebb aktivitású napokra is szüksége van.

Az óralap-kijelzőről pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot a napi aktivitása megtekintéséhez.



Az óra a beépített gyorsulásmérő segítségével számolja a lépéseit. A lépések összeadódnak a nap 24 órájában, a hét minden napján, és az edzés- vagy más tevékenységek rögzítése közben is.

A lépéseken kívül a kijelzőre koppintva megtekintheti a napi kalóriaafelhasználás becsült értékét is.



A mindkét kijelzőn megjelenő karika azt mutatja, mennyire áll közel a javasolt napi aktivitási célokhoz: 10 000 lépés és 2000 kalória. Ezeket a célokat testre szabhatja (lásd alább)

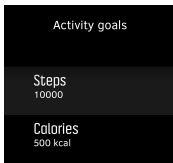
Jobbra pöccintve tevékenységét az utóbbi hét napra vonatkozóan is ellenőrizheti.



## Aktivitási célok

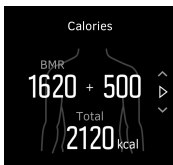
Mind a lépés-, mind a kalóriacélokat módosíthatja. A tevékenység kijelzőn koppintson és tartsa az ujját a képernyőn, vagy tartsa lenyomva a középső gombot, ezzel megnyitja az aktivitási célok beállításokat.





A lépéscélok beállításával meghatározza egy adott napon tett lépések összesített számát. A kalóriacél szintén egy adott napra vonatkozó összeg, viszont két különböző számításon alapul.

A napi szinten elégetett összes kalóriaszám két tényezőn alapul: az alapanyagcserén (BMR) és a fizikai tevékenységen.



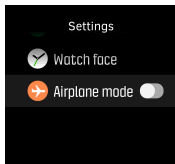
A BMR az a kalóriamennyiség, amit a szervezet nyugalmi állapotban eléget. Erre a kalóriamennyiségre van szüksége a szervezetnek a testhőmérséklet megőrzéséhez, illetve az olyan alapvető funkciók teljesítéséhez, mint amilyen a pislogás vagy a szívverés. Ez a mennyiség a személyes profiljában megadott tényezők, például a kor és a nem alapján kerül meghatározásra.

Egy kalóriacél beállításakor azt határozza meg, hogy mennyi kalóriát szeretne égetni a BMR fölött. Ezek az úgynevezett aktív kalóriák. Az aktivitás kijelzőt körülvevő gyűrű a nap folyamán

haladva jelzi, hogy mennyi aktív kalóriát égetett a kalóriacélhoz viszonyítva.

## 3.2 Repülőgép üzemmód

Szükség esetén aktiválja a repülőgép üzemmódot az összes vezeték nélküli átvitel kikapcsolásához. A repülőgép üzemmódot a beállítások főmenüben kapcsolhatja be, illetve ki.



## 3.3 Magasságmérő


Suunto Spartan Ultra légköri nyomást használ a magasság mérésére. A pontos jelzés érdekében meg kell határoznia egy magassági referenciapontot. Ez lehet a jelenlegi tengerszint feletti magasság, amennyiben ismeri annak pontos értékét. Ugyanakkor a referenciapont automatikus beállításához használhatja a FusedAlti funkciót is (lásd [3.3.1 FusedAlti](#)).

Állítsa be a referenciapontot a beállításokban, az **Outdoor** (Szabadtér) lehetőség alatt.



### 3.3.1 FusedAlti

A FusedAlti™ olyan magassági adatot szolgáltat, amely a GPS és a légnymáson alapuló magasságmérés kombinációja. A funkció minimalizálja a végleges magasságadat ideiglenes és eltolódásból adódó eltéréseit.

 **MEGJEGYZÉS:** Alapértelmezés szerint a GPS-t használó edzések, illetve navigáció közben a magasság mérése a FusedAlti funkcióval történik. Ha a GPS ki van kapcsolva, a magasság méréséhez a készülék a légnymásérzékelőt használja.

## 3.4 Automatikus szüneteltetés

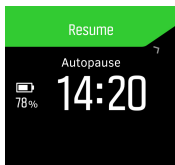
Az automatikus szüneteltetés felfüggeszti az edzés rögzítését, ha a sebesség nem éri el a 2 km/h-t (1,2 mph). Amikor aztán a sebesség átlépi a 3 km/h-t (1,9 mph), a rögzítés magától folytatódik.

Az automatikus szüneteltetés funkció minden sportolási módnál bevagy kikapcsolható a Suunto Movescount oldalon. Az automatikus szüneteltetést a sportolási mód beállításában is ki- és bekapcsolhatja, mielőtt elindítja a tevékenység rögzítését.

Ha a rögzítés alatt az automatikus szüneteltetés be van kapcsolva, egy felugró üzenet figyelmeztet az automatikus szüneteltetésre.



Az aktuális idő és az akkumulátorszint ellenőrzéséhez koppintson a folytatás felugró ablakra.



Megvárhatja, hogy a rögzítés automatikusan újrainduljon, amikor újra mozgásba lendül, vagy manuálisan is újraindíthatja azt a felugró ablakból, a felső gombot megnyomva.

### 3.5 Háttérvilágítás

A háttérvilágításnak két módja van: automata és kézi. Automata üzemmódban a háttérvilágítás minden képernyőérintéskor és gombnyomáskor bekapcsol.

Kézi üzemmódban önnek kell bekapcsolnia a háttérvilágítást kétujjas koppintással. A háttérvilágítás mindaddig aktív marad, míg ön újra nem koppint két ujjal.

Alapbeállításként a háttérvilágítás automata üzemmódra van állítva. A háttérvilágítás üzemmódját, illetve fényerejét módosíthatja a beállításokban a **General (Általános) » Backlight (Háttérvilágítás)** lehetőség alatt.



***MEGJEGYZÉS:** A háttérvilágítás fényereje befolyásolja az akkumulátor élettartamát. Minél magasabb a fényerő-beállítás, annál gyorsabban lemerül az akkumulátor.*

## Készenléti háttérvilágítás

Ha nem használja aktívan az órát (azaz nem érinti meg a képernyőt és nem nyom le gombokat), az egy perc elteltével készenléti módra vált. A kijelző világít, de gyenge látási viszonyok között nem mindig olvasható megfelelően.

Ha szeretné javítani a gyenge látási viszonyok közötti olvashatóságot, használhatja a készenléti háttérvilágítást. Ez egy olyan alacsony fényerejű háttérvilágítás, amely folyamatosan világít.

A beállításokban a **General (Általános) » Backlight (Háttérvilágítás) » Standby (Készenlét)** útvonalon ki- és bekapcsolhatja a készenléti háttérvilágítást.

Bár a készenléti háttérvilágítás fényereje eléggé alacsony, mivel folyamatosan világít, csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

## 3.6 Gomb- és képernyőzár

Edzésrögzítés közben ön a gombokat és a képernyőt egyaránt lezárhatja a jobb alsó gomb hosszan tartó megnyomásával. Lezárás után nem módosíthatja a kijelző nézetét, azonban bármely gomb megnyomásával bekapcsolhatja a háttérvilágítást, amennyiben az automata üzemmódban van.

A zár feloldásához nyomja meg újra hosszan a jobb alsó gombot. Amikor nincs edzésrögzítés, a képernyő egy perc inaktivitás után lezáródik és elhalványul. A képernyő aktiválásához nyomja meg bármelyik gombot.

A képernyő ugyanakkor alvó üzemmódba kapcsol (sötétté válik) hosszabb inaktivitás esetén. Bármilyen mozdulat esetén a képernyő visszakapcsol.

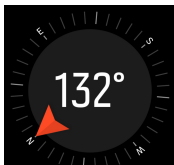
## 3.7 Iránytű

A Suunto Spartan Ultra készülék digitális iránytűvel rendelkezik, amellyel a mágneses északi irányhoz tudja tájolni magát. Az iránytű kompenzálja a dőlésszöveget, és pontos értéket ad még abban az esetben is, ha az iránytű nincs vízszintes állásban.

Ön az iránytűhöz az indítóképernyőn férhet hozzá a **Navigation** (Navigálás) » **Compass** (Iránytű) lehetőség alatt.

Az iránytű kijelzésekor az alábbi információk jelennek meg:

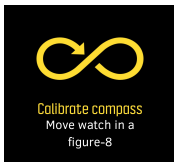
- A mágneses észak felé mutató nyíl
- Haladási irány fokokban



Az iránytűből való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy tartsa lenyomva a középső gombot.

### 3.7.1 Az iránytű kalibrálása

Amennyiben az iránytű nincs kalibrálva, önnek kell azt kalibrálnia, amint megjelenik az iránytű kijelzés.



Ha újra szeretné kalibrálni az iránytűt, újrakezdheti a kalibrálást a beállításokban a **Navigation (Navigálás) » Calibrate compass (Iránytű kalibrálása)** lehetőség alatt.

### 3.7.2 Mágneses elhajlás beállítása

A iránytű megfelelő működéséhez pontosan állítsa be a mágneses elhajlási értéket.

A nyomtatott térképek a földrajzi észak irányába mutatnak. Az iránytűk viszont a mágneses észak irányába mutatnak – ez az a Föld feletti övezet, amerre a földi mágneses mező erővonalai tartanak. Mivel a mágneses és a földrajzi észak nem esik egybe, a kettő közötti elhajlást be kell állítani az iránytűn. A mágneses és a földrajzi észak közötti eltérés szöge a mágneses elhajlás.

Az elhajlás értéke a legtöbb térképen fel van tüntetve. A mágneses észak helye évente változik, így a legpontosabb és legfrissebb elhajlási értéket weboldalakon (pl. a [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com) címen) találhatja meg.

A tájékozódási térképek azonban a mágneses észak figyelembevételével készülnek. Ha ön tájékozódási térképet használ, ki kell kapcsolnia az elhajlási korrekciót. Ehhez állítsa az elhajlási szög értékét 0°-ra.

Az elhajlási szög értékét a beállításokban adhatja meg a **Navigation** (Navigálás) » **Declination** (Elhajlás) lehetőség alatt.

### 3.8 Eszközinformációk

Ön ellenőrizheti órája szoftverének és hardverének adatait a beállításokban, a **General** (Általános) » **About** (Névjegy) lehetőség alatt.

### 3.9 Közérzet

Ha rendszeresen edz, az edzések utáni közérzete fontos jelzés lehet az általános fizikai állapotát illetően. Egy edző vagy személyi tréner is felhasználhatja a közérzete változását, hogy nyomon kövesse a fejlődését.

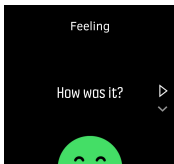


Öt közérzet-fokozat közül választhat:

- **Poor** (Rosszul)
- **Average** (Átlagosan)
- **Good** (Jól)
- **Very good** (Nagyon jól)
- **Excellent** (Kiválóan)

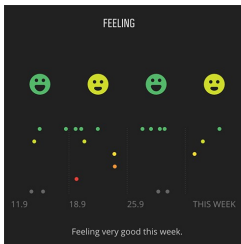
Arról, hogy ezek a lehetőségek pontosan mit jelentenek, Ön (és az edzője) dönt. Mindössze az a fontos, hogy következetesen használja őket.

Minden edzést követően rögzítheti a közérzetét azáltal, hogy válaszol a **How was it?** (Hogy ment?) kérdésre közvetlenül az órán, miután leállította a felvételt.



A középső gomb megnyomásával kihagyhatja a választ, és helyette a Suunto Movescount alkalmazásban a mozgás szerkesztésével később megadhatja, hogyan érezte magát.

Ha elkezd rendszeresen használni a közérzet-mutatót, gyorsan ellenőrizheti a 7 napos és 30 napos trendet az idővonal áttekintésével.



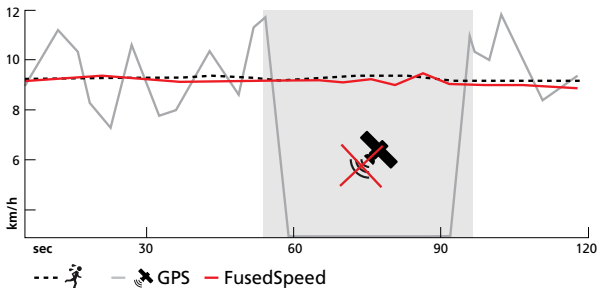
Hosszabb távú trendelemzésért látogasson el a Moves (Aktivitások) oldalra. Válassza ki a naptárból a megtekinteni kívánt időszakot, majd az érzéstrend-grafikon megtekintéséhez görgessen a Rest & Recovery (Pihenés és regeneráció) részre.



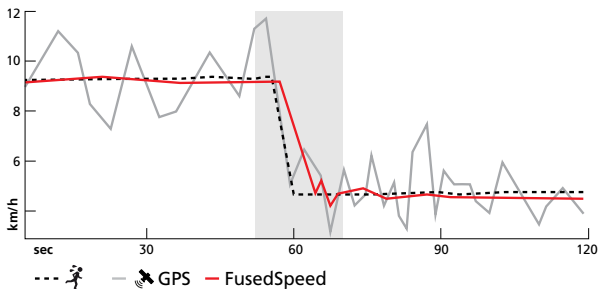
### 3.10 A FusedSpeed

A FusedSpeed™ a GPS-egység és a csuklón viselt gyorsulásérzékelő beolvasott adatainak egyedi kombinációja a futási sebesség még pontosabb mérése érdekében. A GPS-jel a csuklón viselt

gyorsulásmérő alapján van szűrve, így egyenletes futási sebesség mellett pontosabb a beolvasás, a sebesség változása esetén pedig rövidebb a válaszidő.



A FusedSpeed akkor lesz leginkább a hasznára, ha edzés közben rendkívül pontos sebességadatokra van szüksége – ilyen például, ha egyenletlen terepen fut, vagy ha interval edzést végez. Ha például a GPS-jel vétele egy időre megszűnik, a Suunto Spartan Ultra készülék a GPS-szel kalibrált gyorsulásmérő révén továbbra is pontos sebességadatokat jelenít meg.



**TIPP:** A FusedSpeed akkor adja a legpontosabb olvasatot, ha csak röviden pillant rá, amikor kell. Ha az órát mozdulatlanul a törzse előtt tartja, a pontossága csökken.

A FusedSpeed automatikusan engedélyezve van futáshoz és más hasonló jellegű tevékenységekhez, mint például a tájfutás, a floorball vagy a futball.

### 3.11 GPS-pontosság és energiatakarékosság

A GPS-pontosítás gyakorisága meghatározza az útvonal pontosságát – minél rövidebb az időtartam a pontosítások között, annál pontosabb az útvonal. Edzés közben minden GPS-pontosítás rögzítésre kerül a naplóban.

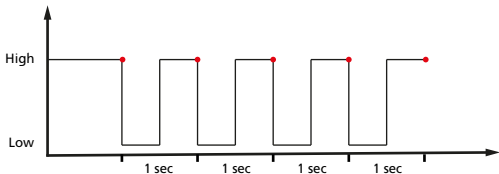
A GPS-pontosítás gyakorisága ugyanakkor az akkumulátor üzemidejét is közvetlenül befolyásolja. A GPS pontosságának csökkentésével növelhető az óra akkumulátorának üzemideje.

A GPS-pontosításra vonatkozó beállítási lehetőségek a következők:

- **Best** (Legjobb): ~ 1 másodperces pontosítási gyakoriság teljes jelerősség mellett
- **Good** (Jó): ~ 1 másodperces pontosítási gyakoriság alacsony jelerősség mellett
- **OK** (OK): ~ 60 másodperces pontosítási gyakoriság teljes jelerősség mellett

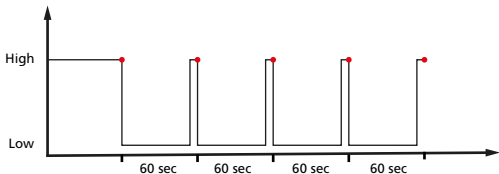
A **Best** (Legjobb) beállításnál az óra folyamatosan teljes jelerősséggel használja a GPS-t. Teljes jelerősség módban a GPS ki tudja szűrni az interferenciát, és el tudja végezni a legjobb pontosítást. Ez a legnagyobb szintű útvonalpontosságot eredményezi, azonban ez a beállítás meríti legjobban az akkumulátort.

A **Good** (Jó) beállításon is másodpercenként történik a GPS pontosítása, viszont csökken a pontosság, mivel a GPS nincs folyamatosan teljes jelerősség módban. A pontosítások között a GPS rövid időre alacsony jelerősségre vált, amint az alább látható.



Ez növeli az akkumulátor üzemidejét, viszont azt eredményezi, hogy a GPS-nek rövidebb idő áll rendelkezésére, hogy megfelelő pontosítást keressen, és kiszűrje az interferenciát. Így az útvonal nem lesz olyan pontos, mint a **Best** (Legjobb) beállítással.

Az OK beállítás mellett a GPS pontosítási aránya percenként egyre csökken. Ez jelentős mértékben növeli az akkumulátor üzemidejét, azonban kevésbé pontos útvonalat eredményez.



Az órába gyárilag beprogramozott sport módok általában a **BEST** (Legjobb) beállítást használják. Ha hosszú időtartamú sport módot választott ki, a GPS **Good** (Jó) pontosságra lesz beállítva.

Ha rögzítés nélkül navigál egy útvonalon, a GPS pontossága automatikusan **Best** (Legjobb) értékre lesz állítva.

### 3.12 Pulzusmérő

Használhat Bluetooth® Smart kompatibilis pulzusmérőt, például a Suunto Smart Sensort a Suunto Spartan Ultra készülékével, hogy pontos információkhoz juthasson az edzőmunka intenzitását illetően.

A Suunto Smart Sensor használatakor a pulzusszám-memória előnyét is élvezheti. A pulzusmérő memória funkciója tárolja az adatokat, amikor megszakad az óra csatlakozása, például úszáskor (víz alatt nincs átvitel).

Ez azt is jelenti, hogy a rögzítés megkezdése után a készüléket akár le is rakhatja. Részletesebb tudnivalókat a Suunto Smart Sensor használati útmutatójában talál.

Pulzusmérő nélkül a Suunto Spartan Ultra csak futásnál és kerékpározásnál adja meg a kalóriafelhasználást, ahol az intenzitást a sebesség alapján határozza meg. Ha azonban pontos intenzitásértékeket szeretne kapni, ajánlott a pulzusmérő használata.

Bővebben lásd a Suunto Smart Sensor vagy más Bluetooth® Smart kompatibilis pulzusmérő használati útmutatóját.

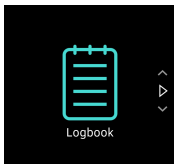
A pulzusmérő és az óra társításához itt talál útmutatásokat:  
*3.18 POD-ok és szenzorok párosítása.*

### **3.13 Nyelv és mértékegység**

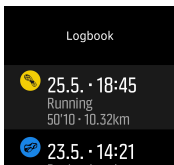
Módosíthatja az óra nyelvét és a mértékegységet a beállításokban, a **General** (Általános) » **Language** (Nyelv) lehetőség alatt.

### **3.14 Adatnapló**

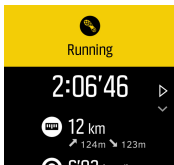
Az adatnaplót elérheti az indítóképernyőn, vagy jobbra pöccintve az edzőmunka áttekintése kijelzésen.



Koppintson a megtekinteni kívánt naplóbejegyzésre, és görgesse végig a naplót felfelé vagy lefelé történő pöccintéssel, illetve a jobb felső és jobb alsó gombok megnyomásával.



A naplóból való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy tartsa lenyomva a középső gombot. Az óralapra való visszatéréshez duplán rákoppinthat a képernyőre is.





## 3.15 Movescount

A Suunto Movescount egy folyamatosan növekvő sportközösségi portál, ahol megalkothatja saját sportnaplóját a tevékenységek összegyűjtéséhez és megosztásához, illetve testre szabhatja óráját.

Amennyiben még nem tette meg, lépjen a [www.movescount.com](http://www.movescount.com) oldalra és regisztráljon. Amint elkészült a felhasználói fiókja, kétféleképpen rendelheti hozzá az óráját:

- A számítógépen: USB-kábellet a SuuntoLink segítségével
- Mobil eszközön: Bluetooth segítségével a Suunto Movescount alkalmazással

### 3.15.1 SuuntoLink


Töltse le és telepítse a SuuntoLink alkalmazást PC-re vagy Mac-re annak érdekében, hogy szinkronizálhassa óráját a Movescounttal, segíthesse a GPS optimalizált működését, és frissítse az óra szoftverét.


Kifejezetten javasoljuk, hogy frissítse az órát, amikor új szoftverfrissítés érhető el.

További információkért látogasson el a [www.movescount.com/connect](http://www.movescount.com/connect) oldalra.

### 3.15.2 Suunto Movescount App


A Suunto Movescount alkalmazással tovább gazdagíthatja a Suunto Spartan Ultra által nyújtott élményt. Párosítsa óráját a mobilalkalmazással, hogy értesítéseket kaphasson az órára, módosíthassa a beállításokat menet közben, adatokkal ellátott képeket készíthessen a tevékenységről stb.

 **TIPP:** A Movescount oldalán tárolt tevékenységekhez fotókat rendelhet, és a Suunto Movescount alkalmazás segítségével Suunto Movie videót is készíthet.

 **MEGJEGYZÉS:** Semmilyen párosítás nem lehetséges, ha a repülőgép üzemmód be van kapcsolva. Párosítás előtt kapcsolja ki a repülőgép üzemmódot. Lásd: 3.2 Repülőgép üzemmód.

Az óra párosítása a Suunto Movescount alkalmazással:

1. Győződjön meg arról, hogy az órán aktiválva van a Bluetooth funkció. A beállítások menüben lépjen a **Connectivity** (Csatlakozási lehetőségek) » **Discovery** (Keresés) opcióra, majd szükség szerint aktiválja azt.
2. Töltse le és telepítse a Suunto Movescount alkalmazást kompatibilis mobileszközére az iTunes App Store, a Google Play vagy a Tencent (csak Kínában elérhető) áruházból.
3. Indítsa el a Suunto Movescount alkalmazást (a Bluetooth kapcsolat legyen engedélyezve).
4. Koppintson az alkalmazás-képernyő jobb felső sarkában található beállítások ikonra, majd pedig a "+" ikonra az óra párosításához.

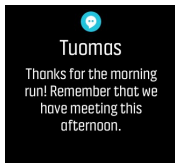
 **MEGJEGYZÉS:** Egyes funkciók vezeték nélküli vagy mobilhálózaton keresztüli internetkapcsolatot igényelnek. A szolgáltató az adatkapcsolatért díjat számolhat fel.

## 3.16 Értesítések

Amennyiben a Suunto Movescount alkalmazás segítségével társította az óráját, értesítéseket, például bejövő hívásokat és szöveges üzeneteket kaphat az órájára.

Ha az alkalmazás segítségével végezte a társítást, az értesítések opció alapértelmezetten aktiválva van. Ezt a beállításokban tudja kikapcsolni, az Értesítések lehetőség alatt.

Értesítés érkezésekor felugrik egy ablak a számlapon.



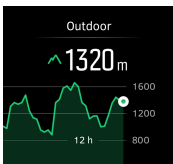
Ha az üzenet nem fér el a képernyőn, húzza a pöccintsen az ujjával felfelé, hogy végig görgessen a teljes szövegen.

## 3.17 Kültéri értékek

Suunto Spartan Ultra készüléke a beépített nyomásérzékelőjének köszönhetően folyamatosan méri az abszolút légnyomást. Ennek az értéknek, illetve a magasság referenciaértékének alapján számolja ki a készülék a magasságot és a légnyomást.

**⚠ VIGYÁZAT:** Ügyeljen arra, hogy az óra bal oldalán található légnyomás-szenzornyílásokba ne kerüljön homok vagy szennyeződés. Soha semmilyen tárgyat ne helyezzen a nyílásokba, mivel ez a szenzor sérülését okozhatja.

Pöccintsen felfelé vagy nyomja le az alsó gombot a magasság és a légnyomás trendgrafikonjának megtekintéséhez.




A magasság és a légnyomás nézet közötti váltáshoz koppintson a kijelzőre vagy nyomja le a középső gombot.



Figyeljen arra, hogy helyesen állítsa be a magasság referenciaértékét (lásd [3.3 Magasságmérő](#)). Az adott hely magassága a legtöbb domborzati térképen vagy a nagyobb online térképszolgáltatásokon, például a Google Földben megtalálható.

A helyi időjárás körülmények változása hatással van a magasság kijelzésére. Ha a helyi időjárás gyakran változik, rendszeresen állítsa be a magasság referenciaértékét, lehetőleg még mielőtt a következő útra indulna.


 **TIPP:** *Magasság vagy légnyomás grafikon nézetben a középső gombot nyomva tartva gyorsan beléphet a kültéri értékek beállításba, ahol módosíthatja a referenciaértéket.*

## **Automatikus magasság- és légnyomás profil**

Az időjárás és a magasság változása a légnyomásban is változásokat idéz elő. Ennek kezelése érdekében a Suunto Spartan Ultra készülék a mozgás alapján automatikusan váltogatja, hogy a légnyomás változásait magasság- vagy időjárás-változásként értékelje-e.

Ha az óra vertikális mozgást érzékel, magasságmérésre vált. Amikor a magasság-grafikon látható, az adat legfeljebb 10 másodperces késleltetéssel frissül.

Ha állandó magasságon tartózkodik (12 percen belül a függőleges elmozdulása kevesebb mint 5 méter), akkor az óra a légnyomásváltozást időjárás-változásként értelmezi, és ennek megfelelően módosítja a légnyomás-grafikont.

 **MEGJEGYZÉS:** *A sportolási módok saját magasság- és légnyomás profillal rendelkeznek. Ez a beállítás a Movescount felületén módosítható. Választhat az automatikus, csak légnyomás vagy csak magasságmérés beállítások között.*

### 3.18 POD-ok és szenzorok párosítása

Párosítsa az órát a Bluetooth Smart POD-okkal és szenzorokkal annak érdekében, hogy hozzáférhessen olyan kiegészítő információkhoz, mint az edzés alatti kerékpárhajtási teljesítmény.

Suunto Spartan Ultra az alábbi POD-okat és szenzorokat támogatja:

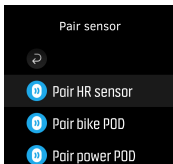
- Pulzusszám
- Kerékpár
- Teljesítmény
- Láb



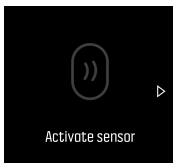
**MEGJEGYZÉS:** *Semmilyen párosítás nem lehetséges, ha a repülőgép üzemmód be van kapcsolva. Párosítás előtt kapcsolja ki a repülőgép üzemmódot. Lásd: 3.2 Repülőgép üzemmód.*

POD vagy szenzor párosításához:

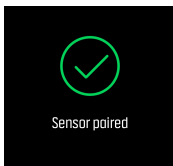
1. Lépjen az órabeállításokhoz, és válassza a **Connectivity**(Csatlakozási lehetőségek) opciót.
2. Válassza a **Pair sensor** (Szenzor párosítása) lehetőséget a szenzortípusok listájának megjelenítéséhez.
3. Pöccintsen lefelé a teljes lista megtekintéséhez, és koppintson a párosítani kívánt szenzortípusra.



4. Aktiválja a szenzort (szükség esetén tekintse meg a szenzor kézikönyvét), és nyomja meg a középső gombot.



5. Várja meg, míg a párosítás befejeződik.



Miután a POD vagy a szenzor párosítása megtörtént, az óra az edzőmunka megkezdésekor megkeresi a megfelelő eszközt, amennyiben a sport mód használja azt a szenzortípust.

Az óráján megtekintheti a párosított eszközök teljes listáját a beállításokban, a **Connectivity** (Csatlakozási lehetőségek) » **Paired devices** (Párosított eszközök) lehetőség alatt.

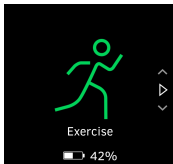
A listából szükség szerint el is távolíthatja az eszközt (párosítás megszüntetése). Válassza ki az eltávolítani kívánt eszközt, majd koppintson a **Forget** (Elfelejt) lehetőségre.

### 3.19 Edzés rögzítése

A 24/7, azaz állandó tevékenységfigyelés mellett óráját az edzésszakaszok vagy más tevékenységek rögzítésére is használhatja annak érdekében, hogy részletes visszajelzést kapjon, és nyomon követhesse a fejlődést.

Edzés rögzítése:

1. Tegye fel a pulzusról (opcionális).
2. Az indítóképernyő megnyitásához pöccintsen lefelé, vagy nyomja meg a felső gombot.
3. Koppintson az edzés indítása ikonra, vagy nyomja meg a középső gombot.

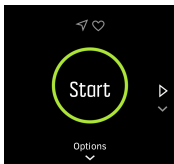


4. A sportolási módok közötti navigáláshoz pöccintsen felfelé vagy lefelé, és koppintson a használni kívánt módra. A felső és alsó



gombokkal is navigálhat, illetve a kiválasztáshoz használhatja a középső gombot.

5. Várja meg, míg az indítás ikon zöldre vált, majd koppintson az ikonra vagy nyomja meg a középső gombot a rögzítés elindításához.




6. Felvétel közben a középső gombbal váltogathat a kijelzések között, illetve ha az érintőképernyő engedélyezve van, azt is használhatja.
7. A rögzítés szüneteltetéséhez nyomja meg a felső gombot. A megállításhoz és mentéshez nyomja meg az alsó gombot, a folytatáshoz nyomja meg a felső gombot.



Ha a választott sport módban opciók is vannak, mint amilyen például a célként kitűzött távolság megadása, ezeket beállíthatja a rögzítés megkezdését megelőzően felfelé pöccintéssel vagy az alsó

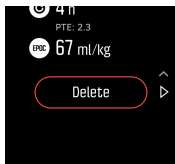
gomb megnyomásával. Ugyanakkor rögzítés közben is beállíthatja a sport mód opcióit úgy, hogy lenyomva tartja a középső gombot.

 **TIPP:** A rögzítés alatt a képernyőre koppintva felugrik egy üzenet, ami a pontos időt és az akkumulátorszintet mutatja.

Ha többsportos módot használ, a felső gombot nyomva tartva váltogathat a sportok között.

A rögzítés leállítását követően megtekintheti a tevékenység összefoglalását, és böngészhet is benne az érintőképernyő vagy a gombok segítségével. Megjelenik egy kérdés is arról, hogyan érezte magát, amire válaszolhat, de ki is hagyhatja (lásd [3.9 Közérzet](#)).

Ha a rögzített tevékenységet nem akarja megtartani, törölheti a naplót. Ehhez görgessen le az összegzés alá, és koppintson a törlés gombra. Ugyanígy törölheti a naplókat az adatnaplóból is.



## 3.20 Regenerálódási idő

A regenerálódási idő egy becsült óraszám, mely azt jelzi, hogy az edzést követően szervezetének mennyi időre van szüksége a teljes regenerálódáshoz. A kijelzett idő az adott edzésprogram

időtartamán és intenzitásán, valamint az Ön által érzett fáradtság mértékén alapul.

A regenerálódási idő a különböző típusú testmozgások összesített kiértékeléséből adódik össze. Vagyis a felgyülemlett regenerálódási idő a hosszabb távon végzett intenzív és kevésbé intenzív edzésprogramok alapján kiszámított összesített értéknek felel meg.

Az így kijelzett idő összegzett jellegű, vagyis ha a megadott idő lejártát megelőzően újra edz, az újonnan felgyülemlett idő hozzáadódik az előző edzésprogramból fennmaradó időhöz.

A regenerálódási idő megtekintéséhez pöccintsen addig, míg megjelenik a regenerálódás kijelzés.

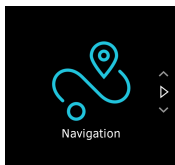


Mivel a regenerálódási idő becsült érték, a felgyülemlett órák egyenletesen számolnak vissza, az erőnléti szinttől és más egyéni tényezőktől függetlenül. Ha Ön rendkívül fitt állapotnak örvend, regenerálódása a becsült értékhez képest gyorsabb ütemű is lehet. Másrészről, ha például éppen megfázással küzd, akkor a becsült értékhez képest lassabban regenerálódhat a szervezete.

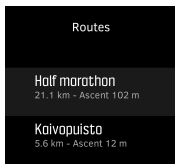
## 3.21 Útvonalak

A Suunto Spartan Ultra készülékét az útvonalakon való navigáláshoz is használhatja. Tervezze meg az útvonalat a Movescount oldalán, majd küldje át az órájára a legközelebbi szinkronizálás alkalmával.

Pöccintsen lefelé, majd koppintson a navigálás ikonra ahhoz, hogy az útvonallista elérhetővé váljon az óráján.



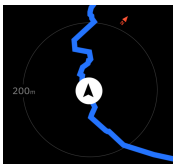
Koppintson a **Routes** (Útvonalak) lehetőségre az útvonalak megtekintéséhez.




Tekintse meg előnézetben az útvonalat az útvonal nevére való koppintással vagy a középső gomb megnyomásával.



Előnézeti navigációra is lehetőség nyílik. Nagyítson és kicsinyítsen a képernyőre való koppintással vagy a középső gomb megnyomásával. Állítsa be a nagyítási szintet a felső és alsó gombokkal.



 **MEGJEGYZÉS:** Edzés rögzítése közben csak a képernyőre koppintva nagyíthat vagy kicsinyíthet. A középső gomb megnyomásával módosíthatja a kijelzést.

A GPS-t használó sport módok szintén rendelkeznek útvonalválasztó lehetőséggel. A rögzítés elindítása előtt pöccintsen lefelé az üzemmód opciók eléréséhez.

## 3.22 Szoftverfrissítések

Az óra szoftverfrissítései új funkciókat és fontos fejlesztéseket tesznek lehetővé. Kifejezetten javasoljuk, hogy frissítse az órát, amikor új szoftverfrissítés érhető el.

Ha egy frissítés elérhető, ön erről értesítést kap a SuuntoLink, illetve a Suunto Movescount alkalmazásokon keresztül.

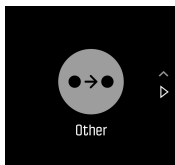
Az óra szoftverének frissítéséhez:

1. Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez a mellékelt USB-kábellel.
2. Indítsa el a SuuntoLink alkalmazást, amennyiben még nem fut.
3. Kattintson a frissítés gombra a SuuntoLink alkalmazásban.

## 3.23 Sport módok

Az óra az előre meghatározott sport módok széles választékával érkezik. Ezek a módok különböző tevékenységekre és célokra szolgálnak az egyszerű kinti sétától kezdve a triatlon versenyig.

Amikor ön rögzít egy edzést (lásd *3.19 Edzés rögzítése*), a felfelé és lefelé történő pöccintéssel megtekintheti a sport módok szűkített listáját. Koppintson a szűkített lista alján található ikonra a teljes lista nézethez és az összes sport mód megtekintéséhez.



Minden sport mód egy sor egyedi kijelzéssel és nézetrel rendelkezik. Az egyes módokkal kapcsolatos további információkhoz lépjen a Suunto Movescount oldalán az óra beállításaihoz. Ugyanakkor le is rövidítheti a sport módok listáját a Movescount segítségével.

### **3.23.1 Úszás**

Suunto Spartan Ultra készülékét egyaránt használhatja medencében és nyílt vízben történő úszáshoz.

Ha az Úszás medencében sport módot használja, az óra a medence hosszának alapján számítja ki a távolságot. Mielőtt úszni kezdene, szükség szerint módosíthatja a medence hosszát a sport mód beállítások között

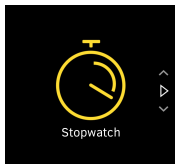
Nyílt vízi úszásnál a távolság kiszámítása a GPS-en alapul. Mivel víz alatt nem érzékelhető a GPS-jel, az órának bizonyos időközönként felszínre kell kerülnie (mint ahogy az a gyorsúszásnál történik), hogy elvégezze a GPS-pontosítást.

A GPS számára ezek nehezített körülmények, ezért fontos, hogy mielőtt vízbe ugrana, erős GPS-jellel rendelkezzen. A jó GPS-vétel érdekében:

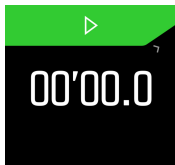
- Mielőtt úszni indul, szinkronizálja óráját a Movescount alkalmazással, hogy a GPS-t a legújabb műholdas pályaadatokkal optimalizálja.
- Miután kiválasztott egy nyílt vízi úszás módot, és megtalálta a GPS-jelet, várjon legalább három percet, mielőtt úszni kezdene. Ez idő alatt a GPS stabil helymeghatározást tud végezni.

## 3.24 Stopperóra

Az óra stopper funkcióval is rendelkezik az alapszintű időméréshez. Pöccintsen lefelé és koppintson a stopperóra ikonra a stopper funkció megnyitásához.



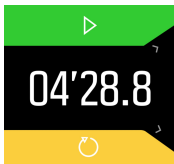
Indítsa el a stopperórát az indítás ikonra való koppintással vagy a felső gomb megnyomásával.



Állítsa meg a stopperórát a leállítás ikonra való koppintással vagy az alsó gomb megnyomásával. Folytassa az időmérést úgy, hogy újra rákoppint az indítás ikonra, vagy újra megnyomja a felső gombot.

A stopperóra alaphelyzetbe állításához koppintson az alaphelyzetbe állítás ikonra, vagy nyomja meg az alsó gombot.





Jobbra pöccintve vagy a középső gombot lenyomva tartva léphet ki a stopperórából.

## 3.25 Idő és dátum

Ön az óra első elindításakor beállította az időt és a dátumot. Ezt követően az óra a GPS-időt használja az eltolódások korrigálásához.

A beállításokban kézzel is módosíthatja az időt és a dátumot a **GENERAL (ÁLTALÁNOS) » Time/date (Idő/dátum)** lehetőségnél, ahol az idő- és dátumformátumot is megváltoztathatja.

Az elsődleges idő mellett a kettős időt is használhatja, ha egy másik hely idejét szeretné követni, például utazáskor. A **General (Általános) » Time/date (Idő/dátum)** beállítás alatt koppintson a **Dual time (Kettős idő)** lehetőségre az időzóna beállításához a földrajzi hely kiválasztásával.

### 3.25.1 Ébresztőóra

Az órája ébresztőóra funkcióval is rendelkezik, amelyet beállíthat egyszeri alkalomra vagy adott napokon történő ismétlésre. A riasztást a beállításokban a **General (Általános) » Time/date (Idő/dátum) » Alarm (Ébresztés)** útvonalon aktiválhatja.

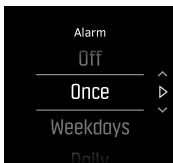
Az ébresztés beállításához:

1. Először is válassza ki, hogy milyen gyakran kéri az ébresztést. A választási lehetőségek:

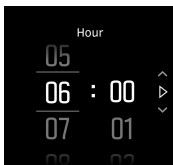
**Once** (Egyszer): az ébresztés a következő 24 órában, egy alkalommal szólal meg, a beállított időben

**Weekdays** (Hétköznapokon): az ébresztés hétfőtől péntekig ugyanabban az időpontban szólal meg

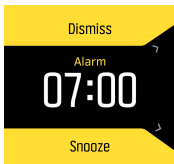
**Daily** (Naponta): az ébresztés ugyanabban az időpontban szólal meg a hét minden napján



2. Állítsa be az órát és a percet, majd lépjen ki a beállításokból.



Ha megszólal az ébresztés, leállíthatja azt, vagy választhatja a szundi funkciót. A szundi ideje 10 perc, és 10 alkalommal ismételhető.



Ha nem állítja le az ébresztést, 30 másodperc elteltével automatikusan szundi módra vált.

### 3.26 Hangok és rezgés

A hangok és rezgést használó figyelmeztetések értesítés, riasztás és egyéb más fontos események és tevékenységek jelzésére szolgálnak. Mindkettő módosítható a beállításoknál: **General** (Általános) » **Tones** (Hangok).

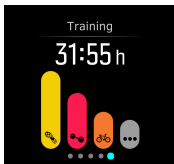
Mindkettő esetében az alábbi lehetőségek közül választhat:

- **All on** (Mind be): minden esemény esetén riasztás
- **All off** (Mind ki): nincs riasztás esemény esetén
- **Buttons off** (Gombok ki): minden esemény esetén riasztás, kivéve a gombnyomást

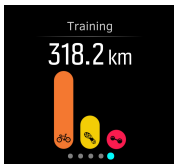
### 3.27 Az edzőmunka áttekintése

Az óráján áttekintheti az edzések összegzését az elmúlt 30 napra visszamenőleg.

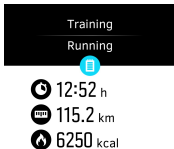
Pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot az összesített edzőmunka megtekintéséhez.



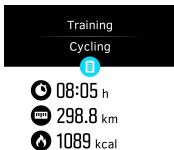
Koppintson a képernyőre a teljes idő és a teljes távolság közötti váltáshoz.



A teljes nézetről jobbra pöccintve megtekintheti az első négy sportág összegzését. Az összegzés tartalmazza a teljes időt, távolságot és kalóriát az egyes sportágakra lebontva.



A következő sportág összegzéséhez pöccintsen újra jobbra.



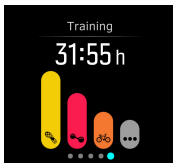
### 3.27.1 Edzéstervek

A Suunto Movescount alkalmazásban saját edzésterveket hozhat létre egy teljesen új programot létrehozva vagy más tagok által készített programokat felhasználva.

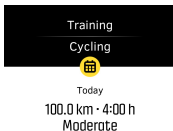
Ha vannak mozgástervei, a Movescount alkalmazással való szinkronizálást követően az óra kijelzi, hogy mi következik.

A következő tervezett edzés megtekintéséhez:

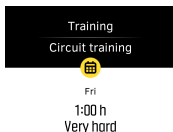
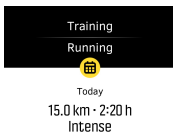
1. Pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot az edzőmunka nézetre való görgetéshez.



2. Majd pöccintsen balra, hogy megtekintse a következő tervezett edzést.



3. A további tervezett edzések megtekintéséhez pöccintsen újra balra.



>>

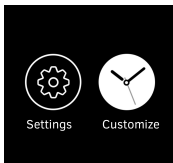
4. Duplán a képernyőre koppintva kiléphet a tervezett edzés nézetből, és visszatérhet az idő képernyőre.

## 3.28 Számlapok

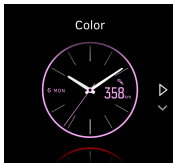
Suunto Spartan Ultra többféle számlappal érkezik, digitális és analóg stílusokból egyaránt választhat.

A számlap megváltoztatásához:

1. Lépjen a **Watch face** (Számlap) beállításhoz az indítóból, vagy koppintson, és tartsa az ujját az idő kijelzőn, illetve tartsa lenyomva a középső gombot a belső opciók menü megnyitásához, majd koppintson a **Customize** (Testreszabás) ikonra, vagy nyomja le a középső gombot.



2. Pöccintsen felfelé és lefelé, hogy a számlapok között navigáljon, majd koppintson a használni kívánt számlapra.
3. Pöccintsen felfelé vagy lefelé, hogy a színlehetőségek között navigáljon, és koppintson a használni kívánt lehetőségre.



Minden számlap kiegészítő információkkal is rendelkezik, mint amilyen például a dátum vagy a kettős idő. Koppintson a kijelzőre a nézetek közötti váltáshoz.

# 4 GONDOZÁS ÉS TÁMOGATÁS

## 4.1 Kezelési útmutató

A készülékkel bánjon óvatosan – ne ütögesse, ne ejtse le!

Normális körülmények között az órát nem szükséges szervizelni. Rendszeresen mossa le folyó vízzel és kevés kímélő tisztítószerrel, a készülékházat pedig törölje át puha ruhával vagy szarvasbőrrel.

Csak eredeti Suunto alkatrészeket használjon. A nem eredeti alkatrészek által okozott károsodásokra a jótállás nem terjed ki.

## 4.2 Elem

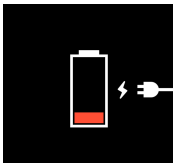
Az egy töltéssel elérhető töltöttség attól függ, hogyan és milyen körülmények között használja a készüléket. Alacsony hőmérsékleten például csökken az egy töltéssel elérhető üzemidő. Az újratölthető akkumulátorok kapacitása általánosságban csökken az idő során.



**MEGJEGYZÉS:** *Ha a kapacitás az akkumulátor meghibásodása miatt abnormális módon lecsökken, a Suunto jótállása erre egy évig, illetve legfeljebb 300 töltési ciklusra terjed ki – amelyik hamarabb bekövetkezik.*

Amikor az akkumulátor töltöttségi szintje 10% alá csökken, az órán megjelenik az alacsony töltöttségi szint ikon. Ha a töltöttségi szint nagyon lecsökken, az óra kis energiafogyasztású üzemmódba lép, és megjelenik a töltés ikon.





Használja a mellékelt USB kábelt az óra feltöltéséhez. Amint a töltöttségi szint elég magas lesz, az óra kilép a kis energiafogyasztású üzemmódból.

### **4.3 Elhelyezés hulladékként**

Kérjük, megfelelő módon szabaduljon meg a terméktől, helyezze el elektronikai hulladékként. Ne dobja a szemétkbe. Ha szeretné, visszaviheti az eszközt a legközelebbi Suunto kereskedőhöz.

# 5 REFERENCIA

## 5.1 Műszaki adatok

### Általános

- működési hőmérséklettartomány: -20 °C és +60 °C/-5 °F és +140 °F között
- az akkumulátor töltési hőmérséklettartománya: 0 °C és +35 °C/+32 °F és +95 °F között
- tárolási hőmérséklettartomány: -30 °C és +60 °C/-22 °F és +140 °F között
- súly: 73 g/2,58 uncia (titán keret), 77 g/2,72 uncia (acél keret)
- vízállóság: 100 m/328 láb (az ISO 6425 szabványnak megfelelően)
- üveg: zafír kristályüveg
- teljesítmény: újratölthető lítium ionos akkumulátor
- Az akkumulátor működési ideje: 18-65 óra GPS-szel, a körülményektől függően

### Rádióvevő

- Bluetooth® Smart kompatibilis
- kommunikációs frekvencia: 2,4 GHz-es ISM sáv
- Maximális átviteli teljesítmény: 1 mW
- tartomány: ~3 m/9,8 láb

### Magasságmérő

- kijelzési tartomány: -500 m és 9999 m/-1640 láb és 32805 láb között
- felbontás: 1 m/3 láb

## **Iránytű**

- felbontás: 1 fok/18 mil

## **GPS**

- technológia: SiRF star V
- felbontás: 1 m/3 láb

## **5.2 Megfelelőség**

### **5.2.1 CE**

A Suunto Oy ezúton kijelenti, hogy a jelen termék megfelel a 2014/53/EU irányelvnek. Az EU megfelelési nyilatkozat teljes szövege a következő internetcímen található: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).

A rádiós berendezés 2,4 GHz-es ISM frekvenciasáv(ok)on működik, 1 mW maximális teljesítménnyel.

### **5.2.2 FCC-megfelelőség**

Ez a készülék megfelel az FCC-szabályzat 15. részében foglaltaknak. Az üzemeltetés az alábbi két feltétel függvénye:

- (1) a készülék nem bocsáthat ki káros interferenciát, és
- (2) a készüléknek el kell viselnie minden kapott interferenciát, a nem kívánt működést okozó interferenciát is beleértve. A készüléket ellenőrizték az FCC-előírásoknak való megfelelés szempontjából, és ennek során otthoni és irodai használatra alkalmasnak találták.

Minden, a Suunto által nem kifejezetten jóváhagyott módosítás következtében a készülék elveszítheti az FCC-előírások szerinti működtetési jogát.

**MEGJEGYZÉS:** Ezt a készüléket letesztelték és úgy találták, hogy megfelel az FCC szabályzat 15. részében foglalt, a B osztályú digitális eszközök határértékeire vonatkozó előírásoknak. Ezeket a határértékeket úgy tervezték, hogy elfogadható védelmet nyújtsanak a lakóhely elektromos hálózatának káros interferenciái ellen. Mivel ez a készülék rádióhullámokat generál, használ és képes kibocsátani, ezért, ha ezt nem az utasításoknak megfelelően telepítik és használják, káros interferenciába léphet a rádiókommunikációval. Mindezek ellenére nem szavatolható, hogy egy adott hálózatban nem képződik interferencia. Ha ez a készülék a be- illetve kikapcsolásakor észrevehető káros interferenciákat okoz a rádió- vagy a televízióadásban, azt ajánljuk a felhasználónak, hogy ezt az alábbiakban felsorolt egy vagy több intézkedés végrehajtásával próbálja kiküszöbölni:

- Forgassa el vagy helyezze át a vevőantennát.
- Növelje a távolságot a készülék és a vevőegység között.
- Csatlakoztassa a készüléket egy másik, a vevőegység áramkörétől eltérő csatlakozó aljzatba.
- Forduljon segítségért a márkaképviselőhöz vagy egy tv-/rádiószerelőhöz.

### **5.2.3 IC**

A készülék megfelel az Industry Canada engedélykötelezettségre vonatkozó RSS-szabványának (-szabványainak). Az üzemeltetés az alábbi két feltétel függvénye:

- (1) a készülék nem bocsáthat ki interferenciát, és
- (2) a készüléknek el kell viselnie minden kapott interferenciát, a készülék nem kívánt működését okozó interferenciát is beleértve.

#### **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 Védjegy**

Suunto Spartan Ultra, a hozzá tartozó emblémák és más Suunto márkavédjegyek és fantázianevek a Suunto Oy bejegyzett vagy be nem jegyzett védjegyei. Minden jog fenntartva.

### **5.4 Szabadalmi megjegyzés**

A terméket szabadalmi beadványok és a rájuk vonatkozó nemzeti törvények védik: FI 2015573, 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.

További szabadalmi bejelentések is benyújtásra kerültek.

### **5.5 Nemzetközi Korlátozott Jótállás**

A Suunto jótállást vállal arra, hogy az anyag- vagy gyártási hibás termékeket a Suunto vagy bármely hivatalos Suunto szervizközpont (a továbbiakban: Szervizközpont) a Jótállási időszak alatt a saját belátása szerint ingyen a) kijavítja, b) kicseréli vagy c) megtéríti a

jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállásban szereplő feltételek szerint. A jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás a vásárlás országától függetlenül érvényes és érvényesíthető. A Nemzetközi Korlátozott Jótállás nem befolyásolja a fogyasztási cikkek értékesítésére vonatkozó, kötelező érvényű nemzeti jogszabályok szerinti törvényes vásárlói jogokat.

## **Jótállási időszak**

A Nemzetközi Korlátozott Jótállási Időszak a kereskedőnél történt eredeti vásárlás napján veszi kezdetét.

A termékekre és a merüléshez használatos vezeték nélküli adókra vonatkozó Jótállási Időszak ettől eltérő rendelkezés hiányában két (2) év.

A kiegészítőkre - beleértve többek között a vezeték nélküli érzékelőket és jeladókat, töltőket, kábeleket, tölthető elemeket, pántokat, karkötőket és tömlőket - vonatkozó Jótállási időszak egy (1) év.

## **Kizárások és korlátozások**

A jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás nem vonatkozik a következőkre:

1. a) a normál kopásra és elhasználódásra, pl. karcolódásra, kidörzsölődésre, illetve a nem fémből készült pántok színének vagy anyagának elváltozásaira, b) a durva bánásmód következtében fellépő meghibásodásokra, c) a nem rendeltetésszerű vagy szakszerűtlen használat, elhanyagolt karbantartás, hanyag kezelés vagy véletlen esemény (pl. leejtés

vagy rálépés) eredményeként bekövetkező meghibásodásokra vagy károsodásra;

2. a nyomtatott dokumentációra és a csomagolásra;
3. a nem a Suunto által gyártott vagy forgalmazott termékek, kiegészítők, szoftverek és/vagy szolgáltatások használatából származó meghibásodásokra vagy lehetséges meghibásodásokra;
4. a nem tölthető elemekre.

A Suunto nem szavatolja a Termék vagy a kiegészítő zavartalanul és hibátlanul működését, valamint hogy külső felek által gyártott hardverek vagy szoftverek használata esetén is működőképes lesz.

A jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás nem érvényesíthető, ha a Terméket vagy kiegészítőt:

1. nem rendeltetésszerűen nyitották fel;
2. nem engedélyezett cserealkatrész segítségével javították meg, illetve nem hivatalos Szervizközpontban módosították vagy javították meg;
3. annak sorszámát eltávolították, módosították vagy más módon olvashatatlanná tették – ha a Suunto a saját belátása szerint így dönt; vagy
4. vegyi anyagok, többek között szúnyogriasztó vagy napolaj hatásának tették ki.

## **A Suunto jótállási szolgáltatás igénybevétele**

A Suunto jótállási szolgáltatás igénybeviteléhez az eredeti vásárlási bizonylat bemutatása szükséges. Továbbá regisztrálnia kell a terméket online a [www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto) weboldalon a nemzetközi jótállási szolgáltatás globális igénybevétele érdekében.

A jótállási szolgáltatás igénybevételének módjáról bővebben a [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty) weboldalon olvashat, illetve a helyi hivatalos Suunto viszonteladótól vagy a Suunto Ügyfélszolgálatától kaphat bővebb felvilágosítást.

## **A felelősség korlátozása**

A vonatkozó kötelező érvényű jogszabályok által meghatározott mértékig az Ön egyedüli és kizárólagos jogorvoslati lehetősége a jelen Nemzetközi Korlátozott Jótállás, amely kivált minden más, közvetett vagy közvetlen jótállást. A Suunto nem felelős a különleges, eseti vagy véletlenszerű károkért, a használati cikk megvásárlásából vagy használatából, illetve a jótállás megszegéséből, szerződészegésből, hanyagságból, szándékos károkozásból vagy bármely más jogviszonyból származó károkért, így többek között a várt haszon elmaradásáért, az adatvesztésért, a használatkiesésért, a tőkeveszteségért, az alkatrészek cseréjével vagy a létesítményekkel járó költségekért, a külső felek követelése miatt, illetve az anyagi károkért, akkor sem, ha tájékoztatták az ilyen kárviszonyok kialakulásának valószínűségéről. A Suunto nem vállal felelősséget a jótállási szolgáltatások terén bekövetkező esetleges fennakadásokért.

## **5.6 Szerzői jogok**

© Suunto Oy 7/2016. Minden jog fenntartva A Suunto, a Suunto termékeknek, a hozzájuk tartozó emblémák és más Suunto márkájú védjegyek és nevek a Suunto Oy bejegyzett vagy be nem jegyzett védjegyei. A jelen dokumentum és annak teljes tartalma a Suunto Oy tulajdona, amely kizárólag az ügyfelek által használható arra a



célra, hogy megszerezzék a Suunto termékekkel kapcsolatos információkat és ismereteket. A dokumentum tartalma a Suunto Oy előzetes írásbeli engedélye nélkül semmilyen más céllal nem használható fel és nem terjeszthető, és/vagy nem ismertethető, nem tehető közzé vagy reprodukálható. Noha nagy gondot fordítunk arra, hogy a jelen dokumentumban szereplő információ átfogó és pontos legyen, annak helytállóságáért sem kifejezett, sem beleértett jótállást nem vállalunk. A dokumentum tartalma előzetes értesítés nélkül bármikor módosulhat. A dokumentáció legfrissebb verziója a [www.suunto.com](http://www.suunto.com) oldalról tölthető le.





# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

© Suunto Oy

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