

SUUNTO RUN

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

1. БЕЗОПАСНОСТЬ.....	6
2. Начало работы.....	8
2.1. Сенсорный экран и кнопки.....	8
2.2. Настройка параметров.....	9
2.3. Обновления ПО.....	10
2.4. Приложение Suunto.....	10
2.5. Оптический пульсометр.....	11
3. Настройки.....	12
3.1. Общие.....	12
3.1.1. Блокировка кнопок и экрана.....	12
3.1.2. Информация об устройстве.....	12
3.1.3. Время и дата.....	12
3.1.4. Язык и регион.....	13
3.1.5. Система единиц.....	13
3.1.6. Энергосбережение.....	13
3.1.7. Сброс и отключение.....	13
3.2. Подключение Bluetooth.....	15
3.2.1. Авиарежим.....	15
3.2.2. Сопряжение устройств.....	15
3.3. Форматы местоположения.....	16
3.4. Альтиметр.....	17
3.5. Оповещения.....	18
3.5.1. Уведомления о восходе и заходе солнца.....	18
3.5.2. Штормовой сигнал.....	18
3.6. Напоминание о вставании.....	19
3.7. Уведомления.....	19
3.8. Режим "Не беспокоить".....	20
3.9. Звуковой сигнал и вибрация.....	20
3.10. Параметры дисплея.....	21
3.11. Циферблаты.....	22
4. Запись упражнения.....	23
4.1. Спортивные режимы.....	24
4.2. Использование навигации во время упражнений.....	25
4.2.1. Поиск обратного пути.....	25
4.3. Режим тренировки.....	26
4.4. Управление питанием от батареи.....	26
4.5. Занятия мультиспортом.....	27
4.6. Легкоатлетический бег.....	27
4.7. Марафон.....	28
4.8. Плавание.....	28

4.9. Автопауза.....	28
4.10. Голосовые сообщения.....	29
4.11. Ощущения.....	29
4.12. Зоны интенсивности.....	30
4.12.1. Зоны ЧСС.....	31
4.12.2. Зоны темпа.....	32
4.12.3. Зоны мощности.....	33
4.12.4. Использование зон сердцебиения, темпа и мощности при упражнениях.....	34
4.13. FusedSpeed™	34
4.14. FusedAlti™	35
5. Навигация.....	36
5.1. Маршруты.....	37
5.2. Точки интереса.....	38
5.2.1. Добавление и удаление интересующих пунктов (POI).....	39
5.2.2. Навигация до интересующего пункта.....	39
5.2.3. Типы интересующих пунктов (POI).....	40
5.3. Навигация по азимуту.....	43
5.4. Высотная навигация.....	43
6. Виджеты.....	45
6.1. Панель управления.....	45
6.2. Объем тренировки.....	45
6.3. Достижения.....	46
6.4. Восстановление.....	47
6.5. Журнал.....	47
6.6. Солнце и фазы Луны.....	48
6.7. Компас.....	48
6.8. Альтиметр и барометр.....	49
6.9. Шаги и калории.....	51
6.10. Частота сердечных сокращений.....	52
6.11. Кислород в крови.....	53
6.12. Сон.....	53
6.13. Погода.....	55
6.14. Будильник.....	55
6.15. Таймер.....	56
6.16. Медиаплеер.....	57
6.17. Alipay (только в материковом Китае).....	58
7. Все приложения.....	59
7.1. Фонарик.....	59
7.2. Найти телефон.....	59

7.3. Дышите.....	59
8. Уход и обслуживание.....	60
8.1. Рекомендации по использованию.....	60
8.2. Батарея.....	60
8.3. Утилизация.....	60
9. Рекомендации.....	61
9.1. Соблюдение законодательных требований.....	61
9.2. CE.....	61

1. БЕЗОПАСНОСТЬ

Виды мер предосторожности

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

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

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

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

Меры предосторожности

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Держите кабель USB подальше от медицинских устройств, например кардиостимуляторов, а также карт-ключей, кредитных карт и подобных предметов. Мощный магнит в разъеме кабеля USB может создавать помехи в работе медицинского или другого электронного оборудования, а также устройств с магнитным носителем данных.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Наши устройства соответствуют отраслевым стандартам, однако аллергические реакции или раздражения при контакте изделия с кожей не исключены. В таком случае немедленно прекратите использование устройства и обратитесь к врачу.

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

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Только для использования в оздоровительных целях.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Не следует всецело полагаться на работу GPS или заряд батареи в устройстве. Всегда пользуйтесь картами и другими вспомогательными материалами, чтобы гарантировать свою безопасность.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Для зарядки часов Suunto Run используйте кабель из комплекта.

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

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

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Для сохранения окружающей среды не выбрасывайте изделие вместе с бытовым мусором, а утилизируйте его как электронное оборудование.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Во избежание повреждений не стучите по изделию и не роняйте его.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Новые или мокрые цветные текстильные ремешки могут окрашивать другие ткани и кожу.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Специалисты Suunto применяют ультрасовременные датчики и алгоритмы для расчета показателей, которые помогают вам в занятиях и приключениях. Мы прилагаем все усилия для предоставления вам наиболее точных данных. Однако никакие данные, собираемые нашими устройствами и сервисами, не являются абсолютно надежными, а вычисленные на их основании показатели — абсолютно точными. Количество затраченных калорий, частота сердцебиения, местоположение, сведения об обнаруженном движении и распознанных выстрелах, показатели нагрузки и другие измерения могут не соответствовать фактическому положению вещей. Устройства и сервисы Suunto предназначены исключительно для оздоровления и развлечения и не подходят для применения в медицинских целях.

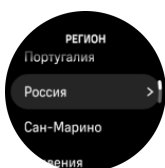
2. Начало работы

Первый запуск Suunto Run прост и не вызовет у вас никаких трудностей.

1. Чтобы вывести часы из режима сна, нажмите и удерживайте кнопку-коронку. Автоматически запустится мастер установки.
2. Выберите язык, проведя по экрану вверх или вниз и коснувшись нужного языка.



3. Выберите регион, проведя по экрану вверх или вниз и коснувшись нужного региона.



4. Выполните сопряжение часов со смартфоном, чтобы завершить первичную настройку.



ПРИМЕЧАНИЕ: Убедитесь, что Bluetooth на смартфоне включен.

6. Отсканируйте QR-код на экране часов, чтобы загрузить приложение Suunto, если оно еще не установлено, или откройте приложение Suunto, если вы уже установили его на свой смартфон.
7. Введите числовой пароль с экрана часов в поле приложения на смартфоне.
8. Следуйте инструкциям в приложении Suunto, чтобы завершить настройку устройства. Больше информации см. в разделе 2.4. Приложение Suunto.



СОВЕТ: По окончании первичной настройки Suunto Run предложит вам быстрое руководство по навигации в меню часов.

2.1. Сенсорный экран и кнопки

Часы Suunto Run оснащены сенсорным экраном, кнопкой-коронкой (центральной) и еще двумя дополнительными кнопками, которые можно использовать для перехода к разным экранам и функциям.

Смахивание и касание

- смахните вверх или вниз для перехода к экранам и меню
- смахните вправо или влево для перехода вперед или назад между экранами
- коснитесь для выбора элемента

Верхняя кнопка

- нажмите на дисплее часов, чтобы открыть меню последнего упражнения
- нажмите и удерживайте на дисплее часов, чтобы открыть заданный ярлык

Кнопка-коронка (центральная)

- нажмите для выбора элемента
- поверните для переключения между экранами и меню
- на дисплее часов поверните, чтобы открыть список виджетов
- на дисплее часов нажмите, чтобы открыть список спортивных режимов
- на дисплее часов нажмите и удерживайте, чтобы открыть меню Настройки

Нижняя кнопка

- нажмите, чтобы вернуться к предыдущему представлению или меню
- нажмите и удерживайте, чтобы вернуться к дисплею часов
- нажмите и удерживайте на дисплее часов, чтобы открыть заданный ярлык

Во время записи упражнения:

Верхняя кнопка

- нажмите, чтобы поставить активность на паузу
- нажмите и удерживайте, чтобы сменить активность

Кнопка-коронка (центральная)

- поверните для переключения между экранами
- нажмите, чтобы открыть настройки упражнения

Нижняя кнопка

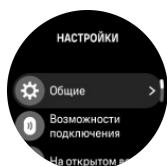
- нажмите, чтобы отметить круг
- нажмите и удерживайте, чтобы вернуться к дисплею часов

2.2. Настройка параметров

В меню часов можно настроить любые параметры.

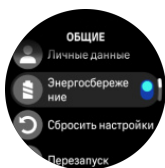
Чтобы изменить параметр:

1. На дисплее часов нажмите и удерживайте кнопку-коронку, чтобы открыть **Настройки**.
2. Для прокрутки меню параметров проводите по дисплею вверх или вниз либо поворачивайте кнопку-коронку.



3. Когда нужный параметр подсвечивается, выберите его, коснувшись названия или нажав кнопку-коронку. Вернуться в меню можно, смахнув вправо или нажатием нижней кнопки.
4. Чтобы изменить параметр, имеющий диапазон значений, смахните вверх или вниз либо поворачивайте кнопку-коронку.

- Если параметр имеет только два значения (например, «Вкл.» и «Выкл.»), чтобы изменить его, коснитесь параметра или нажмите кнопку-коронку.



2.3. Обновления ПО

Программные обновления расширяют и оптимизируют функциональность часов. Suunto Run обновляется автоматически, если подключены к приложению Suunto.

Если обновление доступно и часы подключены к приложению Suunto, то обновление ПО будет загружено на часы автоматически. Состояние загрузки отображается в приложении Suunto.

После того как ПО будет загружено на ваши часы, они выполнят обновление самостоятельно в ночное время, если у батареи будет не менее 20% заряда, и одновременно с этим не будет выполняться запись упражнения.

Если вы хотите установить обновление вручную до автоматического ночного обновления, откройте меню **Настройки** » **Общие** и выберите **Обновление ПО**.



ПРИМЕЧАНИЕ: По окончании обновления в приложении Suunto отобразятся примечания к обновлению.

2.4. Приложение Suunto

Приложение Suunto расширяет возможности использования Suunto Run. Выполните сопряжение часов с мобильным приложением, чтобы синхронизировать данные о своей активности, добавлять упражнения, получать мобильные уведомления и советы, а также пользоваться другими полезными функциями.



ПРИМЕЧАНИЕ: Выполнить сопряжение невозможно, если включен авиарежим. Сначала отключите его.

Чтобы выполнить сопряжение часов с приложением Suunto:

- Убедитесь, что Bluetooth включен. В меню настроек откройте **Возможности подключения** » **Обнаружение** и включите его, если он выключен.
- Загрузите и установите приложение Suunto на совместимое мобильное устройство из App Store, Google Play или из одного из популярных китайских магазинов приложений.
- Запустите приложение Suunto и активируйте Bluetooth, если подключение еще не включено.
- Коснитесь значка часов в верхней левой части приложения, затем коснитесь «СОПРЯЖЕНИЕ» для сопряжения часов.
- Подтвердите сопряжение: для этого введите в приложении код, отображаемый на часах.



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

2.5. Оптический пульсометр

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

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

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

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

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

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

3. Настройки

В меню параметров можно зайти напрямую, если нажать и удерживать кнопку-коронку из представления дисплея часов.

 **СОВЕТ:** На дисплее часов смахните вверх, чтобы открыть настройки часов через **Панель управления**.

Для быстрого перехода к некоторым параметрам и/или функциям можно задать индивидуальную логику верхней и нижней кнопок (из представления дисплея часов) и создать ярлыки для наиболее полезных параметров/функций.

Перейдите в панель управления и выберите **Настроить**, после чего выберите **Верхний ярлык** или **Нижний ярлык**, а затем выберите, какую функцию будет выполнять верхняя и нижняя кнопка при длительном нажатии.

3.1. Общие

3.1.1. Блокировка кнопок и экрана

При записи упражнения можно заблокировать кнопки и экран, нажав кнопку-коронку и включив параметр **Блокировать экран**. Если кнопки заблокированы, невозможно выполнять действия, требующие нажатия на кнопки (создавать этапы, ставить упражнение на паузу и заканчивать его и т. п.), или менять вид на дисплее.

Чтобы разблокировать кнопки и экран, одновременно нажмите и удерживайте верхнюю и нижнюю кнопки.

Если вы хотите заблокировать сенсорный экран, но все еще использовать кнопки во время упражнения, выключите параметр сенсорного экрана в настройках упражнения, прежде чем начать его запись.

Если вы не записываете упражнение, экран становится неактивным и отключается при отсутствии действий в течение заданного времени. Чтобы включить экран, нажмите на любую кнопку.

Для получения сведений о поведении экрана см. [3.10. Параметры дисплея](#).

3.1.2. Информация об устройстве

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

3.1.3. Время и дата

Время и дату можно настроить во время первого запуска часов. После этого часы используют время по GPS для коррекции смещения времени.

После сопряжения с приложением Suunto часы получают с мобильного устройства актуальные данные о времени, дате, часовом поясе и режиме летнего времени.

В меню **Настройки** в **Общие** » **Время / Дата** коснитесь **Автокоррекция времени**, чтобы включить или выключить эту функцию.

Дату и время можно вручную скорректировать в разделе **Общие** » **Время / Дата**, где также можно изменить формат времени и даты.

Кроме основного времени, можно отобразить время в другом часовом поясе, например во время путешествий. В разделе **Общие** » **Время / Дата** коснитесь **Двойн. время**, чтобы настроить часовой пояс, выбрав местоположение.

3.1.4. Язык и регион

Вы можете изменить язык на часах и выбрать регион своего проживания в настройках, в разделе **Общие** » **Язык**.

3.1.5. Система единиц

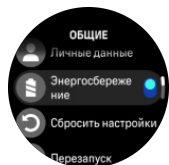
Вы можете изменить систему единиц измерения на часах с помощью настроек в разделе **Общие** » **Система единиц**.

Можно выбрать метрическую или имперскую систему. После выбора все данные на часах будут отображаться с единицами измерения выбранной системы.

3.1.6. Энергосбережение

Часы поддерживают режим экономии энергии, который отключает вибрацию, снижает яркость дисплея и частоту ежедневного контроля пульса, чтобы увеличить время работы от батареи при повседневном использовании. Чтобы узнать о параметрах экономии энергии при записи занятий, см. раздел 4.4. *Управление питанием от батареи*.

Включите/выключите режим экономии энергии в параметрах раздела **Общие** » **Энергосбережение** или в **Панель управления**.



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Режим экономии энергии включается автоматически, когда заряд батареи достигает 10%.

3.1.7. Сброс и отключение

Во всех моделях часов Suunto для устранения различных неполадок настройки сбрасываются двумя способами:

- первый способ: программный сброс, также называемый перезапуском.
- второй способ: аппаратный сброс до заводских настроек.

Перезапуск (программный сброс):

Перезапуск часов может устранить следующие проблемы:

- устройство не реагирует на нажатие кнопок, касание и смахивание (сенсорный экран не работает).
- экран завис или не отображает содержимое.
- не работает вибрация при нажатии кнопок.
- функции часов не работают надлежащим образом; например, часы не записывают ЧСС (светодиод оптического пульсометра не мигает), компас не завершает калибровку и др.

- счетчик шагов не подсчитывает шаги за день (помните о возможной задержке при отображении записанных шагов в приложении).



ПРИМЕЧАНИЕ: Перезагрузка завершит текущую тренировку и сохранит данные о ней. В обычных обстоятельствах данные о тренировке не будут потеряны. В редких случаях программный сброс настроек может привести к повреждению памяти.

Вы можете перезапустить часы с помощью **Настройки**. Выберите **Общие** и пролистайте вниз до пункта **Перезапуск**. Подтвердите выбор нажатием верхней кнопки.

Если вам не удастся открыть меню часов, нажмите и удерживайте верхнюю кнопку в течение 10 секунд, после чего отпустите ее, чтобы перезапустить часы.

При особых обстоятельствах, когда программный сброс не позволяет устранить неполадку, можно использовать второй метод сброса настроек. Если приведенные выше рекомендации не помогли устранить неполадку, воспользуйтесь аппаратным сбросом настроек.

Аппаратный сброс до заводских настроек:

При сбросе настроек к заводским на часах восстанавливаются все значения по умолчанию. Такой сброс удаляет с часов все данные, включая информацию о тренировках, личные данные и настройки, которые не были синхронизированы с приложением Suunto. После аппаратного сброса настроек необходимо выполнить первичную настройку часов Suunto.

Сброс часов до заводских настроек рекомендуется выполнять в следующих случаях:

- представитель службы поддержки клиентов Suunto попросил вас сделать это в ходе процедуры поиска и устранения неисправностей.
- программный сброс настроек не помог устранить неполадку.
- время работы от батареи значительно уменьшилось.
- устройство не подключается к GPS, и другие действия не помогли устранить эту неполадку.
- на устройстве возникают проблемы при подключении по Bluetooth (например, к умному датчику или мобильному приложению), а другие действия не помогли устранить эти неполадки

Сброс часов до заводских настроек осуществляется через **Настройки** на часах. Выберите **Общие**, пролистайте вниз до пункта **Сброс настроек** и выберите его. Запустите процедуру сброса нажатием верхней кнопки. При сбросе все данные на часах будут удалены.



ПРИМЕЧАНИЕ: Сброс к заводским настройкам удаляет сведения о прошлом сопряжении, которое могло быть настроено на часах. Чтобы снова запустить процедуру сопряжения в приложении Suunto, советуем удалить прошлое сопряжение в приложении Suunto и с часов, перейдя в меню Bluetooth и выбрав пункт "Сопряженные устройства".



ПРИМЕЧАНИЕ: Оба представленных сценария следует выполнять только в экстренных случаях. Они не предназначены для регулярного использования. Если неполадку не удастся устранить, советуем обратиться в службу поддержки клиентов или отправить часы в один из наших авторизованных сервисных центров.

Отключение

Если вы планируете некоторое время не использовать часы, их можно отключить.

Откройте **Настройки**, выберите **Общие** и пролистайте вниз до **Отключение**.

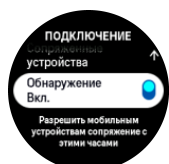
Подтвердите выбор нажатием верхней кнопки.

Чтобы разбудить часы, держите кнопку-коронку нажатой.

3.2. Подключение Bluetooth

Suunto Run использует технологию Bluetooth для отправки и получения данных с мобильного устройства, когда часы сопряжены с приложением Suunto. Аналогичная технология также используется для сопряжения наушников, устройств измерения и датчиков.

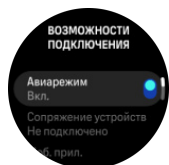
Однако чтобы сканеры Bluetooth не обнаруживали часы, можно выключить обнаружение в меню **Возможности подключения** > **Обнаружение**.



Bluetooth также можно полностью отключить, активировав авиарежим (см. 3.2.1. **Авиарежим**).

3.2.1. Авиарежим

Включите авиарежим, чтобы отключить передачу данных по беспроводным сетям. Включить или выключить авиарежим можно в параметрах в разделе **Возможности подключения** или **Панель управления**.



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

3.2.2. Сопряжение устройств

Выполните сопряжение часов с наушникам Bluetooth, смарт-устройствами для измерения с Bluetooth и датчиками, чтобы наслаждаться музыкой и собирать дополнительные сведения при записи упражнений.

Часы Suunto Run поддерживают следующие типы устройств и датчиков:

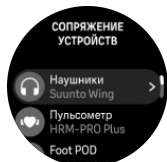
- Частота сердцебиения
- Шагомер



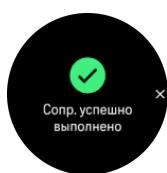
ПРИМЕЧАНИЕ: Выполнить сопряжение невозможно, если включен авиарежим. Сначала отключите его. См. 3.2.1. **Авиарежим**.

Для сопряжения наушников, измерительного устройства или датчика:

1. Перейдите в настройки часов и выберите **Возможности подключения**.
2. Выберите параметр **Сопряжение устройств**, чтобы увидеть список совместимых типов устройств.
3. Проллистайте вниз, чтобы отобразить весь список, и коснитесь типа устройства, с которым нужно выполнить сопряжение.



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



Если устройство измерения имеет обязательные настройки, в ходе сопряжения нужно будет ввести необходимые значения.

После сопряжения устройства измерения или датчика часы выполняют поиск сопряженного устройства сразу при выборе спортивного режима, в котором используются этот датчик.

После сопряжения наушников они автоматически подключаются к часам при включении наушников (если находятся в зоне действия Bluetooth).



ПРИМЕЧАНИЕ: Для сопряжения наушников с часами наушники необходимо перевести в режим сопряжения.

Можно отсоединить устройства от часов или отменить их сопряжение, если это необходимо. Выберите устройство, которое необходимо удалить, и коснитесь **Отключить**, чтобы отсоединить устройство, или **Забывать**, чтобы удалить устройство из списка сопряженных.

3.2.2.1. Калибровка шагомера

При сопряжении с шагомером часы автоматически калибруют его с помощью GPS. Рекомендуем использовать автоматическую калибровку, однако вы можете выключить ее в настройках датчика в меню **Возможности подключения > Сопряжение устройств > Foot POD**.

3.3. Форматы местоположения

Формат местоположения — это способ отображения вашей геолокации по GPS на часах. Все форматы соотносятся с одной и той же геолокацией, но представляют ее разным образом.

Вы можете изменить формат местоположения в параметрах часов в разделе **На открытом воздухе > Навигация > Формат места**.

Наиболее часто используемой сеткой является режим ширины/долготы, в котором доступно три формата:

- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'
- WGS84 Hd°m's.s

Также доступны следующие часто используемые форматы:

- UTM (Универсальная поперечная проекция Меркатора): двухмерное отображение на горизонтальной плоскости
- MGRS (Military Grid Reference System) является расширенной версией UTM и содержит определитель зоны сетки, идентификатор квадрата в 100 000 кв.м, а также номерное обозначение места.

Suunto Run также поддерживает следующие форматы местоположения:

- BNG (Великобритания)
- ETRS-TM35FIN (Финляндия)
- KKJ (Финляндия)
- IG (Ирландия)
- RT90 (Швеция)
- SWEREF 99 TM (Швеция)
- CH1903 (Швейцария)
- UTM NAD27 (Аляска)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Новая Зеландия)

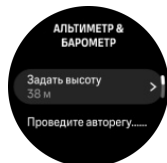


ПРИМЕЧАНИЕ: Некоторые форматы местоположения не могут использовать на широте севернее 84° или южнее 80° либо за пределами совместимых с ними стран. Если вы находитесь за пределами разрешенной области, ваши координаты не будут отображаться на часах.

3.4. Альтиметр

Suunto Run используют барометрическое давление для измерения высоты. Чтобы получить точные значения, необходимо определить эталонную высоту. Это может быть текущее местоположение, если вы знаете его точную высоту. Также можно использовать FusedAlti (см. 4.14. FusedAlti™) для автоматического выбора эталонного значения.

Установите эталонное значение в настройках в разделе **На открытом воздухе > Альтиметр и барометр**.



3.5. Оповещения

В настройках **На открытом воздухе** ваших часов можно выбрать различные адаптивные типы сигналов оповещения.

Можно настроить сигналы оповещения о восходе и закате, а также для штормового предупреждения. См. 3.5.1. *Уведомления о восходе и заходе солнца* и 3.5.2. *Штормовой сигнал*.

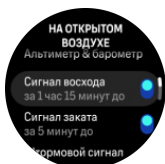
3.5.1. Уведомления о восходе и заходе солнца

Уведомления о восходе и заходе солнца на часах Suunto Run являются адаптивными и основываются на вашем местоположении. Вместо настройки фиксированного времени восхода или захода солнца, вы настраиваете заблаговременное уведомление об этих событиях.

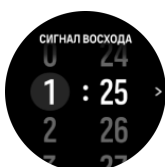
Время восхода и захода солнца определяется с помощью GPS. Другими словами, часы используют данные GPS, полученные в последний раз, когда вы пользовались GPS.

Чтобы настроить уведомления о восходе и заходе солнца:

1. На дисплее часов нажмите и удерживайте кнопку-коронку, чтобы открыть **Настройки**.
2. Прокрутите до **На открытом воздухе** и откройте меню, коснувшись его названия или нажав среднюю кнопку.
3. Прокрутите до будильника, который хотите настроить, и выберите его.



4. Установите период в часах и минутах перед временем восхода или заката, прокручивая значения вверх или вниз с помощью кнопки-коронки или путем проведения вверх или вниз по экрану. Подтвердите выбор нажатием средней кнопки.



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

 **СОВЕТ:** На дисплей часов можно вывести время восхода и захода солнца. См. 3.11. *Циферблаты*.

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

3.5.2. Штормовой сигнал

Сильное падение барометрического давления обычно указывает на приближение шторма. В этом случае нужно искать укрытие. Когда штормовое предупреждение

включено, часы Suunto Run подают звуковой сигнал и отображают на дисплее символ шторма в случае если давление падает на 4 гПа (0,12 дюйма ртутного столба) или более за трехчасовой период.

Чтобы активировать функцию штормового предупреждения:

1. На дисплее часов нажмите и удерживайте кнопку-коронку, чтобы открыть **Настройки**.
2. Пролистайте до **На открытом воздухе** и откройте меню, коснувшись названия или нажав кнопку-коронку.
3. Пролистайте до пункта **Штормовой сигнал** и включите или выключите его касанием экрана или нажатием кнопки-коронки.

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



3.6. Напоминание о вставании

Регулярная разминка очень полезна. На часах Suunto Run можно активировать напоминание, чтобы немного двигаться, если вы слишком долго сидите.

В настройках выберите **Активность и тренировка** и включите **Напоминание о вставании**.

Если вы были неактивны в течение 2 часов подряд, то на часах отобразится напоминание, что нужно встать и немного подвигаться.

3.7. Уведомления

Если часы сопряжены с приложением Suunto, то вы можете получать уведомления на часы (например, о входящих вызовах и текстовых сообщениях).

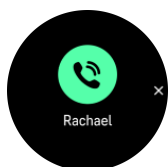
При сопряжении часов с приложением вы можете подтвердить получение мобильных уведомлений на часах.

Уведомления можно выключить в меню **Панель управления > Уведомления** или в приложении Suunto.



ПРИМЕЧАНИЕ: Сообщения из некоторых приложений, используемых для общения, могут быть несовместимы с Suunto Run.

Уведомление на дисплее часов отображается во всплывающем окне.



Чтобы скрыть всплывающее окно, нажмите кнопку-коронку. Если сообщение не помещается на экране, вращайте кнопку-коронку или прокрутите вверх, чтобы увидеть весь текст.

История уведомлений

На часах можно просматривать непрочитанные уведомления и пропущенные вызовы для мобильного устройства.

На дисплее часов смахните вверх и выберите **Уведомления в Панель управления**, после чего поворотом кнопки-коронки сможете листать журнал уведомлений.

История уведомлений будет пустой, если вы проверяете уведомления или выбрали **Очистить все сообщения** в настройках уведомлений.

3.8. Режим "Не беспокоить"

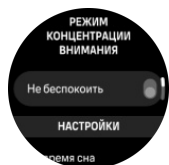
Режим «Не беспокоить» позволяет отключать все звуки и вибрацию, а также уменьшать яркость экрана. Это пригодится, например, в театре или любом месте, где часы должны работать как обычно, но тихо.

Чтобы включить или выключить режим «Не беспокоить»:

1. На дисплее часов смахните вверх, чтобы открыть **Панель управления**.
2. Пролистайте вниз до пункта **Не беспокоить**.
3. Коснитесь названия функции или нажмите кнопку-коронку, чтобы активировать режим «Не беспокоить».

Если включен будильник, сигнал сработает как обычно и отключит режим «Не беспокоить», если только не поставить его на повтор.

Вы можете настроить параметры режима «Не беспокоить» в меню **Режим концентрации внимания** в настройках часов.



Включите опцию **Во время сна**, чтобы автоматически активировать режим «Не беспокоить» во время часов, которые ранее были определены как время сна.

Вы также можете задать любое расписание для автоматической активации режима «Не беспокоить» согласно вашим потребностям.

3.9. Звуковой сигнал и вибрация

Звуковые и вибросигналы используются для оповещений, уведомлений и других событий и действий. Звуковые и вибросигналы можно настроить в меню **Настройки » Тон и вибрация**.

Вы можете выбрать следующие параметры для различных уведомлений, будильников и оповещений:

- **Тон:** звуковой сигнал
- **Вибрация:** вибросигнал
- **Тон и вибрация:** звуковой и вибросигнал

Для кнопки-коронки и кнопок можно выбирать из четырех опций:

- **Нет:** Нажатие кнопок и поворот кнопки-коронки не активирует звуковые или вибросигналы.
- **Тон:** Нажатие каких-либо кнопок активирует звуковой сигнал.
- **Вибрация:** Поворот кнопки-коронки активирует вибрацию.
- **Тон и вибрация:** Нажатие каких-либо кнопок активирует звуковой сигнал, а поворот кнопки-коронки активирует вибрацию.

Выберите предпочитаемый режим и подтвердите выбор нажатием кнопки-коронки.

3.10. Параметры дисплея

В меню дисплея можно настроить следующие параметры: яркость экрана (**Яркость**), отображение информации на дисплее при бездействии (**Дисплей всегда вкл.**), активацию дисплея при подъеме руки и повороте запястья (**Активация поднятием**), время бездействия для отключения экрана (**Время выкл. экрана**), ношение на левом или правом запястье (**Запястье**), а также ношение часов с кнопками в левую или правую сторону (**Направление коронки**).

Функции дисплея можно изменить в меню **Настройки > Дисплей**.

- Параметр Яркость определяет общую интенсивность яркости подсветки: Низк., Средняя или Высокая.

⚠ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Длительное использование настройки высокой яркости дисплея снижает срок службы батареи и может привести к перегоранию экрана. Старайтесь не использовать настройку высокой яркости в течение длительного времени для продления срока эксплуатации дисплея.

- Параметр Дисплей всегда вкл. определяет то, остается ли неактивный дисплей пустым или же на нем отображается определенная информация, например время. Дисплей всегда вкл. можно выключить или включить:
 - **Вкл.:** На дисплее постоянно отображается определенная информация.
 - **Выкл.:** Когда дисплей неактивен, экран будет пустым.

☰ СОВЕТ: Вы можете быстро включить параметр Дисплей всегда вкл. в меню Панель управления.

⚠ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: С параметром Дисплей всегда вкл. время работы от батареи уменьшится примерно на 30%.

- Функция Активация поднятием активирует дисплей, когда вы поднимаете запястье, чтобы посмотреть на часы.
- Параметр Время выкл. экрана определяет время бездействия, после которого экран выключится. Можно выбрать значение 10, 15, 30 или 60 секунд.
- С параметрами Запястье и Направление коронки вы сможете выбрать, на какой руке носите часы — левой или правой — и положение кнопок (левое или правое). С этими параметрами вы сможете выбрать ориентацию дисплея и с комфортом носить часы как на левой, так и на правой руке.

3.11. Циферблаты

Suunto Run поставляются с несколькими стилями дисплея.

Чтобы изменить циферблат:

1. Выберите **Настроить** в меню **Панель управления**.
2. Откройте **Циферблат** касанием меню или нажатием кнопки-коронки.
3. Проводите вверх или вниз для предварительного просмотра циферблатов и коснитесь нужного или выберите его, нажав кнопку-коронку.



4. Смахните вверх или вниз, чтобы пролистать список цветовых тем дисплея часов, и выберите желаемую тему нажатием кнопки-коронки.
5. На странице **Доп. функции** настройте информацию, которую следует отображать на дисплее часов. Выберите пункт для редактирования касанием экрана или перемещайтесь между пунктами поворотом кнопки-коронки, после чего нажимайте верхнюю кнопку для редактирования.



6. Сохраните настройки нажатием кнопки-коронки.

4. Запись упражнения

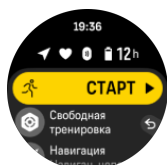
Кроме круглосуточного мониторинга активности часы можно использовать для записи тренировок или других занятий, чтобы получать детальный анализ и отслеживать ход выполнения.

Чтобы записать упражнение:

1. Наденьте пульсометр (необязательно).
2. Нажмите кнопку-коронку. На экране появится список спортивных режимов.
3. Найдите нужный спортивный режим, пролистав вверх, или поверните кнопку-коронку и выберите нужный спортивный режим, нажав ее.
4. Разные спортивные режимы предлагают разные параметры; смахните вверх или поверните кнопку-коронку, чтобы пролистать их список, и настройте их нажатием кнопки-коронки.
5. Над индикатором запуска отображаются несколько значков в зависимости от того, что используется со спортивным режимом (например, пульсометр и подключение к GPS).
 - Значок в виде стрелки (подключение к GPS) мигает серым во время поиска и меняет цвет на зеленый после обнаружения сигнала.
 - Значок в виде сердца (частота сердцебиения) мигает серым во время поиска. При обнаружении сигнала появляется цветной значок сердца на ремне (если используется пульсометр) или цветной значок сердца без ремня (если используется оптический датчик частоты сердцебиения).
 - Если вы выполнили сопряжение и подключили наушники или устройства измерения, отобразится соответствующий значок.
 - На экран также выводится уровень заряда батареи, который позволит оценить, как долго вы сможете использовать устройство, пока батарея полностью не разрядится.

Если при использовании пульсометра значок сердца меняет цвет на зеленый (это значит, что оптический датчик для измерения пульса активен), убедитесь, что выполнено сопряжение пульсометра, см. 3.2.2. *Сопряжение устройств*, а затем повторите попытку.

Чтобы получать более точные данные, перед началом упражнения рекомендуем подождать, пока каждый значок не станет зеленым. Нажмите запись, выбрав пункт **Старт**.



После начала записи выбранный источник данных о сердцебиении фиксируется, и его невозможно изменить для текущей тренировки.

6. Во время записи можно переключаться между представлениями, поворачивая кнопку-коронку.
7. Нажмите верхнюю кнопку, чтобы приостановить запись.
8. Нажмите кнопку-коронку, чтобы открыть список параметров.

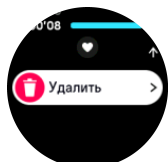
9. Остановите запись и сохраните ее, выбрав **Завершить**.



ПРИМЕЧАНИЕ: Также можно удалить журнал упражнений, выбрав **Удалить**.

По завершении записи появится вопрос для оценки самочувствия. Вы можете ответить на вопрос или пропустить его (см. 4.11. *Ощущения*). Затем на дисплее появится сводка об активности, информацию в которой можно посмотреть, прокручивая сенсорный экран или поворачивая кнопку-коронку.

Если сделанная запись не нужна, удалите ее из журнала, прокрутив сводку вниз и нажав кнопку удаления. Таким же образом можно удалять журналы.



Настройки упражнения

Перед тем как записать упражнение, следует настроить параметры для него. На начальном экране пролистайте вниз и выберите **Настройки упражнения**. Можно настроить следующие параметры:

- Режим работы батареи: См. 4.4. *Управление питанием от батареи*.
- Автопауза: См. 4.9. *Автопауза*.
- Мониторинг ЧСС после тренировки: Если включить эту опцию, часы будут отслеживать вашу частоту сердцебиения в течение 3 минут по окончании записи упражнения. Таким образом вы сможете отследить, как ваша ЧСС возвращается к значению в состоянии покоя.
- Сенсорный экран: Если включить эту опцию, вы сможете использовать сенсорный экран во время записи упражнения. Выключите опцию сенсорного экрана, если вы хотите управлять часами во время упражнения только с помощью кнопок.
- Голосовые сообщения: См. 4.10. *Голосовые сообщения*.
- Медиаплеер: См. 6.16. *Медиаплеер*.
- Сопряжение устройств: См. 3.2.2. *Сопряжение устройств*.
- Ощущение: См. 4.11. *Ощущения*.

4.1. Спортивные режимы

В часах доступно множество предустановленных спортивных режимов. Они предназначены для различных занятий и целей, от обычной прогулки до соревнований по триатлону.

Перед записью упражнения (см. 4. *Запись упражнения*) можно просмотреть и выбрать активность из полного списка спортивных режимов.

Вы можете увидеть, что недавно выбранные спортивные режимы находятся в верхней части списка. Прокрутите вниз, чтобы выбрать из более чем 30 спортивных режимов.

Каждый спортивный режим содержит уникальный набор дисплеев с разнообразными данными в зависимости от выбранного вида спорта. В приложении Suunto можно изменить и настроить данные, отображаемых на дисплеях в ходе тренировок.

Научитесь настраивать спортивные режимы в *Suunto app (Android)* или *Suunto app (iOS)*.

4.2. Использование навигации во время упражнений

Вы можете проложить навигацию по маршруту, к интересующему пункту (POI) или по заданному курсу, пока идет запись упражнения.

Необходимо, чтобы спортивный режим поддерживал GPS — тогда вы сможете использовать параметры навигации.

Для навигации во время упражнения:

1. Создайте маршрут или интересующий пункт в приложении Suunto и синхронизируйте часы, если вы этого еще не сделали.
2. Выберите спортивный режим, в котором используется GPS.
3. Прокрутите вниз и выберите **Навигация**.
4. Выберите **Цель навигации**.
5. Выберите маршрут или интересующий пункт для навигации либо задайте курс. Затем нажмите верхнюю кнопку, чтобы подтвердить цель навигации.
6. Смахните вправо или нажмите нижнюю кнопку, чтобы вернуться к начальному представлению, и начните запись обычным образом.

В ходе упражнения поверните кнопку-коронку, чтобы перейти к экрану навигации, где отображается выбранный маршрут или интересующий пункт либо заданный вами курс. Подробнее об экране навигации см. в *5.1. Маршруты*, *5.2.2. Навигация до интересующего пункта* и *5.3. Навигация по азимуту*.

На экране навигации нажмите кнопку-коронку, чтобы перейти к карте, и нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть параметры навигации. В параметрах навигации можно выбрать другой маршрут или интересующий пункт, проверить координаты текущего местоположения, а также завершить навигацию.

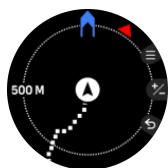
4.2.1. Поиск обратного пути

Если вы используете GPS для записи активности, Suunto Run автоматически сохраняют начальную точку. Функция Поиск обратного пути, Suunto Run поможет вам вернуться прямо в начальную точку.

Чтобы запустить Поиск обратного пути:

1. Начните тренировку с использованием GPS.
2. Поворачивайте кнопку-коронку, пока не откроется экран навигации.
3. На экране навигации нажмите кнопку-коронку.
4. Нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть параметры навигации.
5. Прокрутите до **Поиск обратного пути** и коснитесь экрана или нажмите среднюю кнопку.

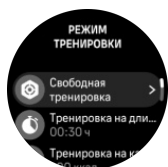
Указания системы навигации отображаются на дисплее навигации.



4.3. Режим тренировки

На часах Suunto Run можно настроить спортивные режимы под ваши потребности и различные условия. Во время тренировок на часах Suunto Run можно настроить различные цели.

Если выбранный спортивный режим дополнительно имеет целевые показатели, их можно настроить перед началом записи. Прокрутите вниз на начальном экране упражнения и выберите режим тренировки нажатием кнопки-коронки. По умолчанию выбрано значение **Свободная тренировка**. В режиме Свободная тренировка не нужно задавать цели, однако вы все еще можете настроить тренировку, выбрав цель интенсивности, установив напоминания и др.



Чтобы тренироваться с общей целью:

1. Прежде чем начать запись тренировки, смахните вверх или поверните кнопку-коронку и выберите режим тренировки.
2. Выберите **Тренировка на длительность**, **Тренировка на расстояние** или **Тренировка на калории**.
3. Прокрутите вниз и задайте цель.
4. Снова прокрутите вниз для настройки параметров режима тренировки, таких как цель по интенсивности и напоминания.
5. Подтвердите параметры нажатием верхней кнопки.
6. Прокрутите вверх и начните тренировку.

После активации общих целей соответствующий индикатор будет отображаться на всех дисплеях с данными, показывая ход выполнения.



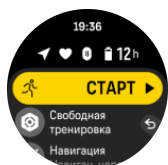
При выполнении цели на 50% и при ее полном достижении также появляется уведомление.

Некоторые спортивные режимы предлагают больше конкретных целей, например режимы **Тренировка на подъем** и **Виртуальный бегун**.

4.4. Управление питанием от батареи

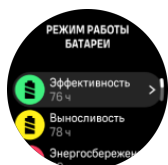
В часах Suunto Run есть управление питанием от батареи на базе «умной» технологии использования батареи. Эта функция поможет сэкономить заряд батареи, чтобы часы не отключились, когда нужны больше всего.

Перед записью упражнения (см. 4. *Запись упражнения*) на дисплее отображается примерное время работы от батареи в текущем режиме ее использования.



Доступно три предустановленных режима работы батареи; **Эффективность** (по умолчанию), **Выносливость** и **Энергосбережение**. Переключение режима влияет на функциональность часов и время их работы от батареи.

На начальном экране пролистайте вниз и выберите **Настройки упражнения > Режим работы батареи**, чтобы изменить режим работы батареи. Посмотрите, как функциональность часов меняется в зависимости от режима.



Уведомления батареи

Помимо режимов работы батареи, часы используют умные напоминания. Они сами подскажут зарядить батарею, чтобы ее хватило для следующего большого приключения. Поддерживаются заблаговременные напоминания, учитывающие данные о вашей прошлой активности. Например, вы получите уведомление, если уровень заряда батареи снизится в ходе записи активности. Часы автоматически предложат перейти в другой режим работы от батареи.

⚠ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Для зарядки Suunto Run используйте только комплектный кабель для зарядки.

4.5. Занятия мультиспортом

На часах Suunto Run есть предустановленные спортивные режимы Триатлон, которые позволяют отслеживать основные упражнения и состязания Триатлон. Напрямую на часах можно отслеживать и другие занятия мультиспортом.

Чтобы использовать занятия мультиспортом:

1. Выберите нужный спортивный режим для первого этапа занятий мультиспортом.
2. Начните запись как обычно.
3. Нажмите кнопку-коронку и пролистайте вниз, чтобы открыть меню мультиспорта.
4. Выберите следующий спортивный режим и нажмите среднюю кнопку.
5. Настройка параметров режима тренировки
6. Нажмите верхнюю кнопку, чтобы начать запись в новом спортивном режиме.

💡 СОВЕТ: Во время одной записи изменять спортивный режим можно неограниченное количество раз, в том числе возвращаться к предыдущему режиму.

4.6. Легкоатлетический бег

Часы Suunto Run можно использовать для легкоатлетического бега.

В спортивном режиме **Легкоатлет. бег** можно задать длину дорожки трека, и часы автоматически исправят метрические данные, если это необходимо. Вы можете обновить длину дорожки как перед, так и во время упражнения для более точной записи данных.

4.7. Марафон

Спортивный режим **Марафон** поддерживает специальное представление, в котором вам будет доступна важная информация во время забега. В спортивном режиме «Марафон» вы можете выбрать дистанцию 5 км, 10 км, полумарафон или марафон.

Представление «Марафон» предлагает следующую информацию:

- текущий темп
- текущая частота сердцебиения
- время финиша на основании вашего темпа
- пройденное расстояние
- значок с пройденным расстоянием относительно всей дистанции забега



4.8. Плавание

Suunto Run можно использовать при плавании в бассейне и 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:

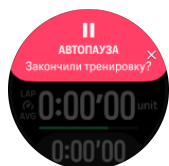
- Перед заплывом синхронизируйте часы с учетной записью на веб-сайте, чтобы GPS-модуль получил актуальные данные с орбитальных спутников.
- Выбрав режим плавания в открытой воде и убедившись, что часы получили сигнал GPS, выждите хотя бы три минуты перед заплывом. Тем самым вы дадите GPS-модулю время уточнить ваше местоположение.

4.9. Автопауза

Функция автопаузы приостанавливает запись упражнения, когда ваша скорость составляет менее 2 км/ч (1,2 миль/ч). Когда ваша скорость превысит 3 км/ч (1,9 миль/ч), запись продолжится автоматически.

В часах автопаузу можно включить или отключить в представлении «Начало упражнения» в настройках упражнения.

Если включить эту функцию, то при приостановке появится всплывающее уведомление. Откроется список параметров, в котором можно возобновить или завершить запись.



Запись автоматически возобновится, когда вы продолжите движение, или же вы можете вручную возобновить ее, нажав верхнюю кнопку на экране упражнения.

4.10. Голосовые сообщения

Во время тренировки можно получать голосовую обратную связь с ценной информацией. Голосовая обратная связь может помочь отслеживать прогресс и давать полезные показатели в зависимости от выбранных параметров обратной связи. Голосовая обратная связь предоставляется через наушники, поэтому ваши часы должны быть сопряжены с Bluetooth-наушниками.

Активация голосовой обратной связи перед тренировкой:

1. Перед началом упражнения пролистайте вниз и выберите **Настройки упражнения**.
2. Проллистайте вниз и включите **Голосовые сообщения**.
3. Вернитесь назад и начните упражнение как обычно.

Активация голосовой обратной связи во время тренировки:

1. Нажмите кнопку-коронку, чтобы открыть список настроек тренировки.
2. Проллистайте вниз и откройте меню **Параметры** нажатием кнопки-коронки.
3. Проллистайте вниз и найдите параметр **Голосовые сообщения** в настройках спорта.
4. Включите **Голосовые сообщения**. Вернитесь назад и возобновите тренировку 5. .

4.11. Ощущения

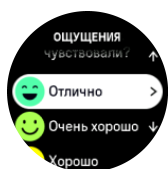
Если вы тренируетесь регулярно, отслеживание самочувствия после каждого занятия — важный индикатор общего физического состояния. Тренер или персональный тренер также может использовать ваши тенденции самочувствия для отслеживания результатов с течением времени.

Существует пять степеней самочувствия:

- **Плохо**
- **Среднее**
- **Хорошо**
- **Очень хорошо**
- **Отлично**

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

Вы можете записывать свое самочувствие прямо в часах сразу после каждой остановки, отвечая на вопрос **“Как вы себя чувствовали?”**.



Чтобы пропустить вопрос, нажмите среднюю кнопку.

4.12. Зоны интенсивности

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

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

Пять разных зон интенсивности, которые используются в Suunto Run, это:

Зона 1: Низкая

Упражнение в зоне 1 сравнительно легко сказывается на нашем теле. В занятиях фитнесом такая низкая интенсивность важна обычно для восстановления и улучшения общей физподготовки в самом начале занятий или после долгого перерыва. Ежедневные упражнения — ходьба, подъем по лестнице, поездка на велосипеде на работу — обычно выполняются в этой зоне интенсивности.

Зона 2: Умеренная

Упражнения в зоне 2 эффективно повышают ваш уровень общей физподготовки. Упражнения на этой интенсивности кажутся простыми, но продолжительные тренировки могут давать очень хороший результат. Большинство кардиотренировок должны выполняться именно в этой зоне. Повышение общей физподготовки закладывает фундамент для других упражнений и готовит ваш организм к более энергозатратным занятиям. Продолжительные тренировки в этой зоне потребляют много энергии, особенно из хранящегося в теле жира.

Зона 3: Высокая

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

Зона 4: Очень высокая

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

Зона 5: Максимальная

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

4.12.1. Зоны ЧСС

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

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

Часы Suunto Run имеют стандартные зоны ЧСС и зоны ЧСС для отдельных активностей. Зоны по умолчанию можно использовать для всех занятий, но в более продвинутой тренировке можно использовать специальные зоны ЧСС для занятий бегом и велоспортом.

Вы можете выбрать из трех типов зоны пульса:

- Макс. зоны ЧСС
- Зоны резерва ЧСС
- Зоны ЧСС лактатного порога

Стандартные зоны ЧСС и зоны ЧСС для отдельных активностей будут рассчитаны на основании выбранного типа зоны.

Макс. зоны ЧСС

Это тип зоны по умолчанию. Рекомендуем использовать параметр максимальной зоны ЧСС, если вы не знаете свою ЧСС лактатного порога и ЧСС в состоянии покоя.

1. Откройте **Активность и тренировка > Зоны интенсивности > Зоны ЧСС > Типы зон**.
2. Выберите параметр **Макс. зоны ЧСС**, коснувшись его или нажатием кнопки-коронки
3. Пролистайте вниз и выберите параметр **Зоны ЧСС по умолчанию для всех видов спорта, Зоны ЧСС для бега** или **Зоны ЧСС для вел. спорта**.
4. Коснитесь макс. ЧСС (наибольшее значение, уд./мин) или нажмите кнопку-коронку.



5. Выберите новую макс. ЧСС, проведя вверх или вниз, либо повернув кнопку-коронку.
6. Нажмите кнопку-коронку, чтобы подтвердить выбранное значение.
7. На всплывающем экране подтвердите, хотите вы обновить все пульсовые зоны по максимальному пульсу или нет.

Зоны резерва ЧСС

Рекомендуем использовать параметр Зоны резерва ЧСС, если вы не знаете свою ЧСС лактатного порога и ЧСС в состоянии покоя. Ваше значение резерва ЧСС равно максимальной ЧСС минус ЧСС в покое.

1. Откройте **Активность и тренировка > Зоны интенсивности > Зоны ЧСС > Типы зон**.

2. Выберите параметр **Зоны резерва ЧСС**, коснувшись его или нажатием кнопки-коронки
3. Прокрутите вниз и выберите параметр **Зоны ЧСС по умолчанию для всех видов спорта, Зоны ЧСС для бега** или **Зоны ЧСС для вел. спорта**.
4. Выберите макс. ЧСС в верхней части шкалы, коснувшись ее или нажатием кнопки-коронки.
5. Выберите новую макс. ЧСС, смахнув вверх или вниз или повернув кнопку-коронку.
6. Нажмите кнопку-коронку, чтобы подтвердить выбранное значение.
7. Выберите ЧСС в покое в нижней части шкалы, коснувшись ее или нажатием кнопки-коронки.



8. Выберите новую ЧСС в покое, проведя вверх или вниз либо повернув кнопку-коронку.
9. Нажмите кнопку-коронку, чтобы подтвердить выбранное значение.
10. На всплывающем экране подтвердите, хотите ли обновить все пульсовые зоны по резерву ЧСС или нет.

Зоны ЧСС лактатного порога

Рекомендуем использовать параметр Зоны ЧСС лактатного порога, если вы знаете свою ЧСС лактатного порога.

1. Откройте **Активность и тренировка > Зоны интенсивности > Зоны ЧСС > Типы зон**.
2. Выберите параметр **Зоны ЧСС лактатного порога**, коснувшись его или нажатием кнопки-коронки
3. Прокрутите вниз и выберите параметр **Зоны ЧСС по умолчанию для всех видов спорта, Зоны ЧСС для бега** или **Зоны ЧСС для вел. спорта**.
4. Коснитесь значения ЧСС лактатного порога (LTHR) или нажмите кнопку-коронку.



5. Выберите новую ЧСС лактатного порога, проведя вверх или вниз либо повернув кнопку-коронку.
6. Нажмите кнопку-коронку, чтобы подтвердить выбранное значение.
7. На всплывающем экране подтвердите, хотите ли обновить все пульсовые зоны по ЧСС лактатного порога или нет.

4.12.2. Зоны темпа

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

Suunto Run предусматривает пять зон темпа по умолчанию, которые можно использовать без изменений или настроить под собственные предпочтения.

Зоны темпа доступны для бега.

Настройка зон темпа

Чтобы в настройках задать зоны темпа для конкретных занятий, выберите **Активность и тренировка > Зоны интенсивности > Зоны темпа бега**.

1. Проведите пальцем или поверните кнопку-коронку и выберите зоны темпа.
2. Проведите пальцем вверх или вниз или прокрутите и нажмите кнопку-коронку, когда подсветится зона темпа, которую необходимо изменить.



3. Выберите новую зону темпа, проводя вверх или вниз либо прокручивая кнопку-коронку.
4. Нажмите кнопку-коронку, чтобы выбрать новое значение для зоны темпа.
5. Смахните вправо или нажмите нижнюю кнопку, чтобы выйти из представления зон темпа.

4.12.3. Зоны мощности

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

Зоны мощности помогают регулировать мощность, расходуемую в ходе тренировки.

Suunto Run предусматривает пять зон мощности по умолчанию, которые можно использовать без изменений или настроить под собственные предпочтения.

Настройка зон мощности для отдельных занятий

Чтобы в настройках задать зоны мощности для отдельных занятий, выберите **Активность и тренировка > Зоны интенсивности > Зоны мощности бега** или **Зоны мощности для вел. спорта**.

1. Коснитесь занятия (бег или велосипед), которое нужно отредактировать, или нажмите кнопку-коронку, когда занятие будет подсвечено.
2. Проведите вверх или поверните кнопку-коронку и выберите зоны мощности.



3. Проведите вверх или вниз либо поверните кнопку-коронку и выберите зону мощности, которую хотите изменить.
4. Выберите новую зону мощности, проводя вверх или вниз либо прокручивая кнопку-коронку.
5. Нажмите кнопку-коронку, чтобы выбрать новое значение мощности.

6. Смахните вправо или нажмите нижнюю кнопку, чтобы выйти из представления зон мощности.

4.12.4. Использование зон сердцебиения, темпа и мощности при упражнениях

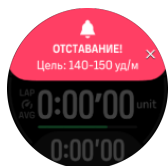


ПРИМЕЧАНИЕ: Для использования зон мощности во время выполнения физических упражнений необходимо иметь сопряженный датчик Power POD, см. 3.2.2. Сопряжение устройств.

При записи упражнений (см. 4. Запись упражнения) и выборе сердцебиения, темпа или мощности в качестве целевого показателя интенсивности отобразится индикатор зон, разделенный на 5 секторов. Эти пять секторов располагаются по внешнему краю дисплея спортивного режима. На индикаторе зона, выбранная в качестве целевого показателя интенсивности, будет подсвечиваться. Небольшая стрелка на индикаторе показывает позицию в пределах зоны.



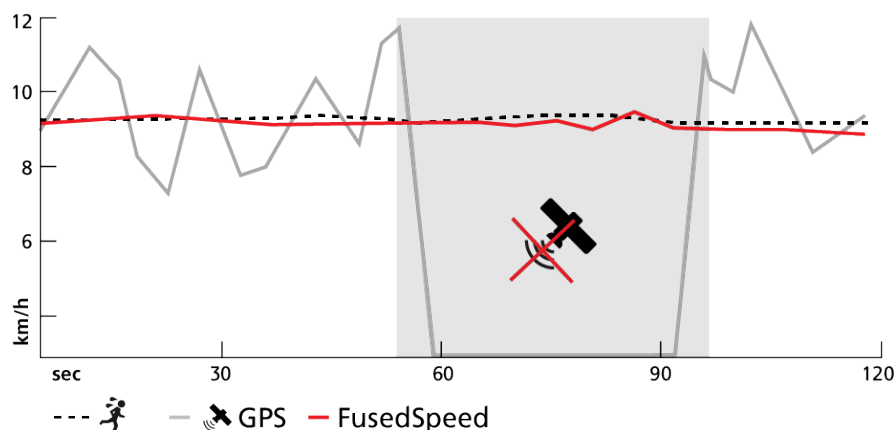
На часах отобразится уведомление, когда вы достигнете нужной зоны. В ходе выполнения упражнений часы предупреждают о необходимости ускориться или замедлить темп, если текущий показатель сердцебиения, темпа или мощности выходит за пределы выбранной целевой зоны.



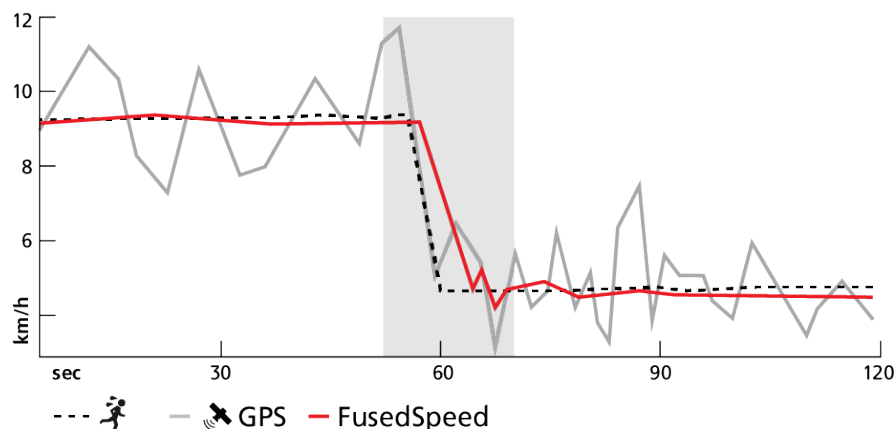
В сводке о тренировке вы увидите, сколько времени вы занимались в каждой зоне.

4.13. FusedSpeed™

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



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



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

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

4.14. 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.

5. Навигация

В Suunto Run доступно несколько параметров навигации. Найдите виджет **Навигация** в меню **Все приложения** или в списке выбранных виджетов.

Часы можно использовать для навигации в различных ситуациях. Вы можете ориентироваться на местности по магнитному северу, перемещаться по маршруту или двигаться к интересующему пункту (POI).

Чтобы пользоваться навигацией:

1. Смахните вверх на дисплее часов или поверните кнопку-коронку, чтобы открыть виджет **Навигация** в меню Все приложения или в списке выбранных виджетов, и перейдите в него.
2. Часы начнут искать ваше текущее местоположение. Когда они найдут вас, на дисплее отобразится стрелка, указывающая на магнитный север, а также ваше местоположение и близлежащие интересующие пункты и ориентиры.



ПРИМЕЧАНИЕ: Если компас не откалиброван, вам предложат откалибровать его при входе в виджет.

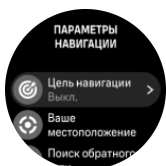
3. Поверните кнопку-коронку, чтобы открыть режим компаса.



4. Нажмите кнопку-коронку, чтобы перейти к режиму карты, где доступно изменение масштаба поворотом кнопки-коронки



5. Нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть список параметров навигации, такие как проверка текущих координат или выбор маршрута для навигации.



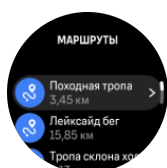
6. Нажмите нижнюю кнопку, чтобы выйти из виджета Навигация.

5.1. Маршруты

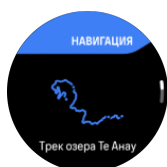
Вы можете использовать Suunto Run для навигации по маршруту. Планируйте маршруты в приложении Suunto и передавайте их на часы в ходе следующей синхронизации.

Для навигации по маршруту:

1. Смахните вверх на дисплее часов или поверните кнопку-коронку, чтобы открыть виджет **Навигация** в меню Все приложения или в списке выбранных виджетов, и перейдите в него.
2. На экране карты нажмите верхнюю кнопку.
3. Нажмите кнопку-коронку, чтобы выбрать опцию **Цель навигации**.
4. Прокрутите до **Маршруты** и нажмите кнопку-коронку, чтобы открыть список маршрутов.
5. Прокрутите до маршрута для навигации и нажмите кнопку-коронку.



6. Прокрутите вниз, чтобы открыть сведения о маршруте.
7. Начните навигацию нажатием верхней кнопки.



ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы используете навигацию по маршруту без записи упражнения, в приложении Suunto не сохраняются какие-либо данные.

8. Если вы хотите прервать навигацию, нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть настройки навигации, и выберите опцию **Останов. навигацию**. Подтвердите завершение навигации нажатием верхней кнопки.



На экране пошаговой навигации доступны следующие опции:

- поверните кнопку-коронку, чтобы отобразить режим высоты
- нажмите кнопку-коронку, чтобы перейти к режиму карты, где доступно изменение масштаба поворотом кнопки-коронки
- нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть настройки навигации (например, посмотреть детали маршрута, выбрать другой маршрут для навигации, сохранить интересующий пункт (POI) и включить/выключить вид навигационной цепочки с отображением POI)

Подсказки по навигации

Часы помогут не сбиться с маршрута в ходе навигации, отображая дополнительные данные в поле руководства по навигации внизу экрана и отправляя уведомления по ходу движения по маршруту.

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

В поле руководства отображается расстояние до следующего ориентира (если на вашем маршруте нет ориентиров, то отображается расстояние до конца маршрута). Когда вы приближаетесь к ориентирu или интересующему пункту на маршруте, появится информационное сообщение с расстоянием до следующего ориентира или интересующего пункта.



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если ваш маршрут пересекается сам с собой (например, имеет форму восьмерки), и вы ошиблись с поворотом на перекрестке, то часы предполагают, что вы специально изменили направление движения по маршруту. Часы покажут следующий ориентир, исходя из нового направления движения. Обращайте внимание на навигационную цепочку, когда движетесь по сложному маршруту, чтобы случайно не пойти в другую сторону.

Пошаговая навигация

Создавая маршруты в приложении Suunto, можно включить пошаговые инструкции. Когда для навигации используется переданный на часы маршрут, часы дают пошаговые инструкции, а также издаю звуковые оповещения и показывают текстовые сообщения о том, куда нужно повернуть.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Во всех спортивных режимах с GPS также есть вариант выбора маршрута. См. 4.2. Использование навигации во время упражнений.

5.2. Точки интереса

Интересующий пункт (POI) — это особое место (например, площадка для кемпинга или красивый вид, открывающийся на маршруте), координаты которого можно сохранить для дальнейшей навигации. Вы можете создавать интересующие пункты в приложении Suunto прямо на карте, даже когда находитесь вдалеке от них. Чтобы создать интересующий пункт, сохраните на часы текущее местоположение.

Свойства каждого интересующего пункта (POI):

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

Часы поддерживают хранение до 250 интересных пунктов.

5.2.1. Добавление и удаление интересных пунктов (POI)

Чтобы добавить интересный пункт на часы, воспользуйтесь приложением Suunto или сохраните текущее местоположение на часах.

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

Чтобы добавить интересный пункт с помощью часов:

1. Смахните вверх или поверните кнопку-коронку и выберите **Навигация**.
2. В режиме карты нажмите верхнюю кнопку.
3. Выберите **Ваше местоположение** нажатием кнопки-коронки.
4. Дождитесь, пока GPS-модуль включится и часы обнаружат ваше местоположение.
5. Когда на дисплее часов появятся широта и долгота текущего местоположения, нажмите верхнюю кнопку, чтобы сохранить местоположение в качестве интересующего пункта, и выберите его тип.
6. По умолчанию название интересующего пункта совпадает с его типом (к названию добавляется порядковый номер). Его можно изменить позже в приложении Suunto.

Удаление интересных пунктов

Чтобы удалить интересный пункт, уберите его из списка интересных пунктов на часах или удалите его в приложении Suunto.

Чтобы удалить интересный пункт на часах:

1. Смахните вверх или поверните кнопку-коронку и выберите **Навигация**.
2. В режиме карты нажмите верхнюю кнопку.
3. Выберите **Цель навигации**.
4. Прокрутите до **Точки POI** и нажмите кнопку-коронку.
5. Прокрутите до интересующего вас пункта, который вы хотите удалить с часов, и нажмите кнопку-коронку.
6. Прокрутите до конца информации и выберите **Удалить**.

Удаление интересующего пункта с часов не является окончательным.

Навсегда удалить интересный пункт можно в приложении Suunto.

5.2.2. Навигация до интересующего пункта

Поддерживается навигация до любого интересующего пункта из соответствующего списка на часах.



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

Для навигации к интересующему пункту:

1. На дисплее часов смахните вверх или поверните кнопку-коронку, чтобы открыть виджет **Навигация** в меню Все приложения или списке выбранных виджетов.
2. В режиме карты нажмите верхнюю кнопку.
3. Нажмите кнопку-коронку, чтобы выбрать опцию **Цель навигации**.

4. Проллистайте до **Точки POI** и нажмите кнопку-коронку, чтобы открыть список интересующих пунктов.
5. Проллистайте до интересующего вас пункта, к которому проложите маршрут, и нажмите кнопку-коронку.
6. Нажмите верхнюю кнопку или коснитесь **Навигация**.
7. Чтобы остановить навигацию, нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть параметры навигации, и выберите параметр **Останов. навигацию**. Подтвердите завершение навигации нажатием верхней кнопки.



ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы используете навигацию к интересующему пункту без записи упражнения, в приложении Suunto не сохраняются какие-либо данные.

Навигация до интересующего пункта имеет два представления:

- Представление карты с указанием вашего текущего местоположения относительно интересующего пункта и навигационной цепочки (пройденного маршрута)



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



Поверните кнопку-коронку, чтобы переключиться между представлениями.

Другие интересующие пункты, находящиеся рядом, показаны на карте серым цветом. Нажмите кнопку-коронку, чтобы перейти к режиму карты, где доступно изменение масштаба поворотом кнопки-коронки.

5.2.3. Типы интересующих пунктов (POI)

Часы Suunto Run поддерживает следующие типы интересующих пунктов:

	Начать
	Завершить
	Автомобиль
	Стоянка
	Дом
	Здание

	Гостиница
	Хостел
	Жилье
	Лежка
	Кемпинг
	Место для кемпинга
	Место для разведения костра
	Медпункт
	Служба спасения
	Точка набора воды
	Инфопункт
	Ресторан
	Питание
	Кафе
	Пещера
	Гора
	Пик
	Скала
	Утес
	Лавина
	Долина
	Холм
	Дорога
	Тропа

	Река
	Вода
	Водопад
	Побережье
	Озеро
	Лес водорослей
	Морской заповедник
	Коралловый риф
	Дайвинг среди крупной рыбы
	Дайвинг с морскими млекопитающими
	Рэк-дайвинг
	Место ловли
	Пляж
	Лес
	Луг
	Побережье
	Засидка
	Место для стрельбы
	Потертое место
	Борозды
	Крупная дичь
	Мелкая дичь
	Птица
	Следы

✕	Перекресток
⚠	Опасность
Ⓜ	Геокаш
📷	Достопримечательность
📹	Фотоловушка

5.3. Навигация по азимуту

Навигация по азимуту — это функция, которую можно использовать на открытом воздухе, чтобы следовать по целевому маршруту к месту, которое вы видите или нашли на карте. Эту функцию можно использовать отдельно как компас или вместе с бумажной картой.



Чтобы использовать навигацию по азимуту не в ходе тренировки:

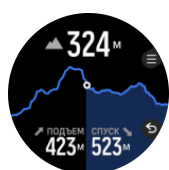
1. Пролистайте до **Навигация**, смахнув вверх или повернув кнопку-коронку.
2. Нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть настройки навигации.
3. Выберите **Цель навигации**.
4. Если необходимо, откалибруйте компас, следуя инструкциям на экране.
5. Направьте синюю стрелку на экране к месту назначения и нажмите среднюю кнопку.
6. Следуйте за синей стрелкой, чтобы достичь цели.
7. Нажмите верхней кнопку и выберите **Останов. навигацию** для завершения навигации.

5.4. Высотная навигация

Если вы используете навигацию по маршруту со значениями высоты над уровнем моря, то можете использовать данные о подъеме и спуске, хранящиеся в высотном профиле. При использовании навигации поверните кнопку-коронку, чтобы переключиться на экран высотного профиля.

Дисплей высотного профиля отображает следующие сведения:

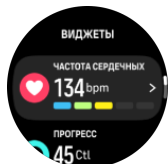
- вверху: текущая высота над уровнем моря
- по центру: высотный профиль с вашим текущим местоположением
- внизу: выполненный подъем/спуск



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

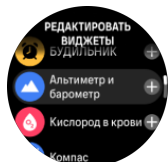
6. Виджеты

Виджеты предоставляют полезную информацию о занятиях и тренировках. Настройте список виджетов, чтобы быстро просматривать самую важную информацию — от частоты сердцебиения и дневного количества шагов до текущей высоты. Виджеты можно посмотреть, смахивая вверх или вниз по дисплею или поворачивая кнопку-коронку.



Виджеты можно включить и выключить в меню **Панель управления в Настроить > Редактировать виджеты**. Выберите виджеты для использования касанием значков «+» и «-» рядом с названием виджета или нажатием кнопки-коронки.

Вы можете добавить в список до шести виджетов.

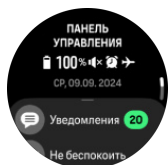


Вы также можете выбрать, какие виджеты использовать на часах и в каком порядке. Для этого включайте, выключайте и сортируйте их в приложении Suunto.

 **СОВЕТ:** Если приложение еще не добавлено в ваш список виджетов, его можно найти в меню **Все приложения**.

6.1. Панель управления

На панели управления в верхней части списка виджетов можно открыть различные данные и настройки часов, такие как заряд батареи, уведомления и полноценное меню настроек.



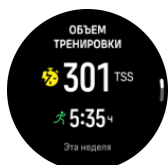
На дисплее часов смахните вверх или поверните кнопку-коронку, чтобы открыть **Панель управления**.

Панель управления всегда находится в самом верху списка виджетов, и ее нельзя удалить или сдвинуть в списке вниз.

6.2. Объем тренировки

Вы можете найти виджет **Объем тренировки** в меню **Все приложения** и добавить его в список выбранных виджетов.

Виджет **Объем тренировки** предоставляет вам информацию о тренировочной нагрузке и общей длительности тренировок за текущую неделю. Вы можете сравнить текущий объем тренировок с показателями за последние 6 недель. Это поможет вам оставаться в тонусе и сократить вероятность травмы.



Тренировочная нагрузка рассчитывается на основании длительности и интенсивности тренировки. Ваш балл тренировочного стресса (TSS) демонстрирует, какой стресс испытывает ваш организм во время тренировки.

 **СОВЕТ:** Чтобы узнать больше о концепции анализа тренировочной нагрузки Suunto, посетите www.suunto.com или зайдите в приложение Suunto.

Прокрутите вниз в виджете, чтобы открыть больше данных о тренировке. Можно просматривать зоны сердцебиения и самые часто выбираемые спортивные режимы за текущую неделю, а также изменять цели и просматривать объем тренировок за прошлую неделю.

6.3. Достижения

Вы можете найти виджет **Достижения** в меню **Все приложения** и добавить его в список выбранных виджетов.

Виджет достижений предоставляет данные, которые помогают повысить тренировочную нагрузку, в частности частоту, длительность или интенсивность тренировок, в течение более продолжительного периода.



Исходя из длительности и интенсивности каждой тренировки присваивается балл тренировочного стресса (TSS). По этому значению вычисляется тренировочная нагрузка для кратковременных и длительных средних значений. На основе этого значения TSS часы рассчитывают уровень физической подготовки (определяемый как VO_{2max}), CTL (хроническая тренировочная нагрузка), а также дают оценку лактатного порога и прогноз темпа бега на различные расстояния.

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

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

В виджете также отображается расчетный фитнес-возраст. Фитнес-возраст — это числовое значение, выражающее значение VO_{2max} в виде возраста.



ПРИМЕЧАНИЕ: Улучшение показателя VO_{2max} в значительной степени индивидуально и зависит от таких факторов, как возраст, пол, генетическая наследственность и натренированность. Если человек находится в очень хорошей физической форме, уровень физической подготовки будет повышаться медленней. Если человек только начал регулярно заниматься спортом, улучшение физической формы может идти быстрее.



СОВЕТ: Чтобы узнать больше о концепции анализа тренировочной нагрузки Suunto, посетите www.suunto.com или зайдите в приложение Suunto.

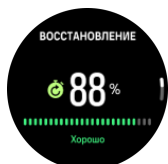
6.4. Восстановление

Вы можете найти виджет **Восстановление** в меню **Все приложения** и добавить его в список выбранных виджетов.

Ваши сведения о восстановлении показывают уровень энергии в организме, который напрямую влияет на способность справляться с нагрузками и решать текущие задачи.

Стресс и физическая активность истощают ресурсы организма, а отдых и восстановление восполняют их. Хороший сон очень важен, чтобы у организма были все необходимые ресурсы.

В виджете «Восстановление» ваших часов показано процентное значение, которое обозначает, насколько хорошо ваш организм восстановился после предыдущей тренировки, болезни или стрессового периода. Цветная шкала ниже также демонстрирует текущее состояние вашего организма. Поверните кнопку-коронку или смахните вверх, чтобы открыть дополнительную информацию.



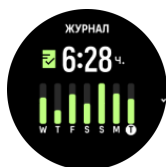
Когда уровень восстановления достаточно высок, вы бодры и энергичны. Высокие показатели ресурсов перед выходом на пробежку сулят замечательную тренировку, поскольку тело накопило энергию, необходимую для адаптации к нагрузкам и улучшения результатов. Однако при низком уровне восстановления рекомендуется сначала хорошо отдохнуть, прежде чем устраивать себе следующую интенсивную тренировку.

Данные о восстановлении рассчитываются на основании трех ключевых факторов:

- среднее значение вариабельности частоты сердцебиения (HRV) за последние 7 дней
- полученные данные о вашем сне за последние 7 дней
- баланс тренировочной нагрузки (TSB)

6.5. Журнал

В журнале на часах доступны общие сведения о тренировках.



В журнале доступна сводка с данными о тренировках для текущей недели. В сводке указывается общая продолжительность тренировок и данные по дням, когда вы занимались спортом.

Проведите вверх, чтобы увидеть информацию о времени и видах тренировок. Если выбрать один из видов активности, нажав кнопку-коронки, то отобразится детальная информация о нем и вы также сможете удалить активность из журнала.

6.6. Солнце и фазы Луны

Вы можете найти виджет **Солнце и фазы Луны** в меню **Все приложения** и добавить его в список выбранных виджетов.

Этот виджет отображает время до следующего захода или восхода солнца в зависимости от времени суток.

Если выбрать этот виджет, то отобразится дополнительная информация о времени восхода и захода солнца, а также о текущей фазе Луны.



6.7. Компас

Часы Suunto Run оснащены гироскопом, который позволяет ориентироваться относительно магнитного севера. Благодаря компенсации наклона компас предоставляет точные данные, даже если не находится в горизонтальном положении.

Вы можете найти виджет **Компас** в меню **Все приложения** и добавить его в список выбранных виджетов.

В виджете компаса доступна следующая информация:

- Стрелка, указывающая на магнитный север
- Направление в румбах
- Направление в градусах
- Высота над уровнем моря
- Барометрическое давление



Чтобы открыть список настроек компаса в виджете компаса, смахните пальцем снизу вверх. Доступны следующие параметры:

- **Калибровка компаса**

- **Склонение**
- **Ед. изм. компаса**

Чтобы выйти из виджета компаса, нажмите нижнюю кнопку.

Калибровка компаса

Если компас не откалиброван, появится предложение откалибровать его при переходе в виджет компаса. Также компас можно откалибровать после выбора параметра **Калибровка компаса** в настройках компаса.



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Компас самостоятельно калибруется при эксплуатации, но при воздействии сильных магнитных полей или стука на часы, компас может показывать неправильное направление. Чтобы решить эту проблему, выполните калибровку заново.

Настройка склонения

Для корректной работы компаса задайте точное значение магнитного склонения.

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

Значение склонения отображается на большинстве карт. Расположение магнитного севера меняется каждый год, поэтому наиболее точное и актуальное значение склонения публикуется на таких веб-сайтах, как www.magnetic-declination.com.

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

Также можно задать значение склонения после выбора параметра **Склонение** в настройках компаса.

Единицы измерения компаса

Можно выбрать для компаса указание в градусах или милах. Чтобы изменить единицу измерения компаса, выберите параметр **Ед. изм. компаса** в настройках компаса.

Настройки компаса также доступны в настройках часов в разделе **На открытом воздухе** > **Навигация**.

6.8. Альтиметр и барометр

Ваши часы Suunto Run постоянно измеряют абсолютное атмосферное давление с помощью встроенного датчика давления. На основе этого показателя и контрольной

точки высоты устройство рассчитывает высоту или атмосферное давление. Данные отображаются в виджете **Альтиметр и барометр**.

Вы можете найти виджет **Альтиметр и барометр** в меню **Все приложения** и добавить его в список выбранных виджетов.

⚠ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Следите, чтобы отверстия вокруг двух датчиков давления, расположенные на отметке «12 часов» на корпусе часов, не забивались грязью и песком. Во избежание повреждения датчика не помещайте в отверстия посторонние предметы.

Виджет имеет три представления, между которыми можно переключаться, смахнув вверх или поворотом кнопки-коронки. На первом представлении показана текущая высота над уровнем моря.



Прокрутите вверх, чтобы увидеть барометрическое давление и график барометрических измерений.



Еще раз прокрутите вверх, чтобы увидеть температуру.

📖 ПРИМЕЧАНИЕ: При ношении часов на запястье датчик находится близко к вашей коже, и показания температуры могут быть неточными из-за воздействия на датчик вашей температуры тела. Для точного отслеживания температуры прикрепите часы к рюкзаку или другому снаряжению и используйте нагрудный пульсометр для измерения частоты сердцебиения.

Обязательно правильно выставите эталонную высоту. В меню виджет пролистайте вниз, чтобы задать высоту вручную, или выберите функцию авторегулировки. Высота вашего текущего местоположения указана на большинстве топографических карт или в крупных онлайн-картографических сервисах, например Google Картах.

Изменение местных погодных условий влияет на показания высоты над уровнем моря. Если погода в данной местности меняется часто, рекомендуется периодически сбрасывать значение эталонной высоты над уровнем моря, желательно перед началом путешествия.

Автопереключение альтиметра и барометра

Перемена погоды и изменение высоты приводят к изменению атмосферного давления. Для этого часы Suunto Run автоматически переключаются между двумя режимами распознавания изменений давления по мере изменения высоты или погоды с учетом характера вашего движения.

Если часы определяют вертикальное перемещение, они переключаются на измерение 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.

6.9. Шаги и калории

Вы можете найти виджет **Шаги и калории** в меню **Все приложения** и добавить его в список выбранных виджетов.

Часы считают шаги с помощью акселерометра. Общий счетчик шагов работает круглосуточно, в том числе во время записи тренировок и других занятий. Однако в некоторых видах спорта, например плавании и езде на велосипеде, шаги не подсчитываются.

В виджете верхняя цифра — общее количество шагов за выбранный день, а нижняя цифра — примерное количество активных калорий, потраченных за день.



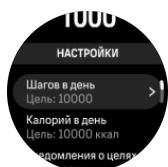
Цветные полосы в виджете показывают, сколько осталось для достижения ежедневных целей активности. Эти цели можно изменять в соответствии с личными предпочтениями (см. ниже).

Чтобы увидеть количество сделанных шагов и затраченных калорий за последние семь дней, на экране виджета проведите пальцем вверх.

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

Цели активности

Здесь можно настраивать ежедневные цели по шагам и калориям. Прокрутите вниз в виджете, чтобы задать дневную цель по шагам и калориям, а также включить либо выключить уведомления о цели.



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

Количество калорий, сжигаемых за день, рассчитывается по двум факторам: BMR и физическая активность.

Для цели по калориям вы указываете, сколько калорий хотите израсходовать в дополнение к BMR. Это так называемые активные калории.

Вы можете задать дневную цель по шагам и калориям в настройках часов, в разделе **Активность и тренировка**.

6.10. Частота сердечных сокращений

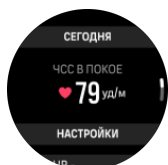
Вы можете найти виджет **Сердцебиение** в меню **Все приложения** и добавить его в список выбранных виджетов.

В виджете отображается текущая частота сердцебиения, а также доступен график сердцебиения за 24-часовой период. График строится по средней частоте сердечных сокращений по 5-минутным интервалам.



Под графиком отображается диапазон ЧСС за последние 24 часа.

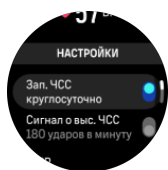
Частота сердцебиения в покое за последний день является хорошим показателем восстановления. Если она выше обычного, то, вероятно, вы не полностью восстановились после предыдущей тренировки.



Если вы записываете упражнения, значения ЧСС за день отражают повышение пульса и расход калорий во время тренировки.

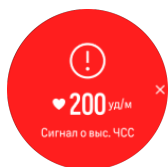
Чтобы увидеть в виджете ежедневные значения ЧСС, необходимо активировать функцию измерения пульса за день. Вы можете включить или выключить эту функцию в виджете Сердцебиение, пролистав вниз до настроек.

Если функция активирована, для измерения частоты сердечных сокращений часы регулярно активируют оптический датчик измерения пульса, что немного увеличивает расход заряда батареи.



Если вы хотите получать уведомления об аномально высокой частоте сердцебиения, вы можете установить оповещение о высокой ЧСС в виджете «Сердцебиение».

Пролистайте вниз до настроек и включите **Сигнал о выс. ЧСС**. На следующем экране можно задать значение ударов в минуту. Если ваша частота сердцебиения превысит это значение и будет выше него в течение хотя бы 5 секунд, часы оповестят вас с помощью звукового сигнала и красной индикации, отображая вместе с этим текущее значение ЧСС. Чтобы пропустить оповещение, нажмите кнопку-коронку.



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Результаты измерений носят исключительно справочный характер и не должны браться за основу для медицинской диагностики.

6.11. Кислород в крови

Вы можете измерять уровень кислорода в крови с помощью часов Suunto Run.

Вы можете найти виджет **Кислород в крови** в меню **Все приложения** и добавить его в список выбранных виджетов.

Уровень кислорода в крови может указывать на перетренированность или усталость. Этот показатель также может служить полезным индикатором акклиматизации на большой высоте.

В норме содержание кислорода в крови составляет от 96% до 99% этого показателя на уровне моря. На большой высоте нормальные значения могут быть несколько ниже. При успешной акклиматизации это значение снова возрастает.

Чтобы измерить уровень кислорода в крови с помощью виджета Кислород в крови:

1. Выберите **ИЗМЕРИТЬ СЕЙЧАС**.
2. Не двигайте рукой, пока часы производят измерения.
3. Если измерение не удалось выполнить, следуйте инструкциям на часах.
4. По завершении измерения на экране отобразится уровень кислорода в крови.

Также измерять уровень кислорода в крови можно во время сна (6.12. Сон).

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Suunto Run не является медицинским устройством, и уровень содержания кислорода в крови, отображаемый на Suunto Run, не предназначен для диагностики или отслеживания медицинских состояний.

6.12. Сон

Вы можете найти виджет **Сон** в меню **Все приложения** и добавить его в список выбранных виджетов.

Хороший ночной сон — залог прекрасного внутреннего самочувствия и здорового организма. Часы можно использовать для отслеживания сна и его средней продолжительности.

Наденьте часы Suunto Run на время сна, чтобы отслеживать показатели сна с помощью данных акселерометра.

Чтобы отслеживать сон, необходимо включить на часах отслеживание сна.

1. На дисплее пролистайте вниз и выберите виджет **Сон**.
2. Проллистайте вниз к настройкам и нажмите кнопку-коронку, чтобы открыть меню **Сон**.
3. Проллистайте вниз и включите **Отслеживание сна**.

Вы можете выбрать, измерять ли параметры Кислород в крови и Отслеживание HRV во время сна.

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

Тенденции сна

Вы можете посмотреть общую тенденцию сна в виджете сна. В первом представлении виджета сна отображается последний период сна и график за последние семь дней.



Если пролистать вниз в виджете сна, можно увидеть общие показатели сна за последнюю ночь. В нее входит общая продолжительность сна, оценочное время бодрствования (когда определялось движение) и время глубокого сна (без движения).



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

Вы можете задать несколько параметров сна в виджете сна:

Цель по сну

Вы можете задать идеальную длительность сна. Если задать цель, в общие показатели будет показано, насколько меньше или больше цели вы спали.



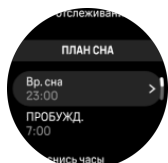
СОВЕТ: Если вы уже задали цель по сну во время первичной настройки часов, сохраненная цель будет отображаться под целью по сну.

Измерение уровня кислорода в крови и вариабельности частоты сердцебиения (HRV) во время сна

Если на ночь не снимать часы, то можно получить дополнительные данные об уровне кислорода в крови и HRV во время сна. Для измерения этих данных включите параметры уровня кислорода в крови и отслеживания HRV в настройках отслеживания.

Режим сна

Пролистайте вниз, чтобы настроить свой режим сна. Задайте время планируемого засыпания и время пробуждения.



Включите параметр Будильник, если необходимо, чтобы часы будили вас с помощью вибрации и звукового сигнала.

Можно настроить режим “Не беспокоить”, чтобы часы автоматически включали его во время сна.

6.13. Погода

В виджете погоды отображаются сведения о текущей погоде. Он отображает текущую температуру воздуха, скорость и направление ветра, а также текущий тип погодных условий, в виде текста и значков. Типами погодных условий могут быть, например: солнечно, облачно, дождь и так далее.



Прокрутите вверх или прокрутите кнопку-коронку, чтобы посмотреть подробные сведения о погоде, например, влажность, качество воздуха и прогноз.

 **СОВЕТ:** Убедитесь, что часы подключены к приложению Suunto, чтобы получать наиболее точные сведения о погоде.

6.14. Будильник

В часах есть будильник, который может дать сигнал однократно или повторять его в определенные дни. Его можно найти в меню **Все приложения** и добавить в список выбранных виджетов.

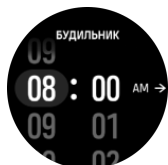
Если вы сохранили режим сна в меню **Сон**, вы можете быстро установить будильник в разделе **Пробужд.** в меню **Будильник**. В этом меню можно включить или выключить будильник, задать частоту звука, а также изменить режим сна.

Вы можете задать дополнительные будильники помимо основного будильника в режиме сна.

1. На дисплее часов смахните вверх или вниз либо поверните кнопку-коронку для доступа к **Будильник** в списке виджетов или в меню **Все приложения**.
2. Введите **Будильник**.
3. Пролистайте вниз и выберите **Новый сигнал**.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Старые будильники можно удалить или изменить, если выбрать в списке ниже **Новый сигнал**.

4. Установите значение часов и минут.

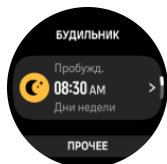


5. Выберите периодичность будильника. Доступны следующие параметры:

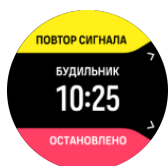
Однократно: будильник однократно срабатывает в установленное время в течение следующих 24 часов.

Каждый день: будильник срабатывает в установленное время ежедневно в течение недели.

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



Когда будильник срабатывает, вы можете выключить его или отсрочить сигнал. Сигнал повторяется каждые 10 минут и не более 10 раз.



Если будильник не будет выключен, он автоматически выключится через минуту.

6.15. Таймер

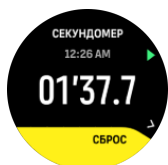
В ваших часах для стандартного измерения времени доступны секундомер и таймер обратного отсчета. Таймер можно найти в меню **Все приложения** и добавить в список выбранных виджетов.

Когда вы впервые открываете виджет, в нем отображается секундомер. В дальнейшем будет отображать последний использованный прибор, то есть либо секундомер, либо таймер обратного отсчета.

Смахните вверх, чтобы открыть меню ярлыков **НСТР ТАЙМЕР**, где можно изменить настройки таймера.

Секундомер

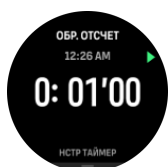
Чтобы запустить или остановить секундомер, нажмите верхнюю кнопку. Чтобы возобновить секундомер, снова нажмите верхнюю кнопку. Чтобы сбросить секундомер, нажмите нижнюю кнопку.



Чтобы закрыть таймер, нажмите нижнюю кнопку.

Таймер обратного отсчета

Открыв виджет таймера, прокрутите вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы перейти к меню ярлыков. В нем можно выбрать предустановленное время обратного отсчета или указать пользовательское значение.



Чтобы остановить или обнулить таймер, нажимайте верхнюю и нижнюю кнопки.

Чтобы закрыть таймер обратного отсчета, нажмите нижнюю кнопку.

6.16. Медиаплеер

Вы можете найти виджет **Медиаплеер** в меню **Все приложения** и добавить его в список выбранных виджетов.

Медиаплеер на часах поддерживает два режима: **Режим Bluetooth** и **Офлайн-режим**. В режиме музыки Bluetooth вы можете управлять музыкой, подкастом или другой аудиодорожкой со смартфона, а в автономном режиме вы можете воспроизводить музыку, сохраненную на часах.

Режим Bluetooth



ПРИМЕЧАНИЕ: Чтобы использовать режим *Bluetooth*, нужно выполнить сопряжение телефона с часами.



В виджете медиаплеера с помощью кнопок «Воспроизвести», «Следующая запись» или «Предыдущая запись» можно управлять медиафайлами на смартфоне.

Чтобы открыть полное меню настроек управления мультимедиа, прокрутите вверх или поверните кнопку-коронку. Выберите **Медиарежим**, чтобы перейти в автономный режим.

Чтобы выйти из виджета управления мультимедиа, нажмите нижнюю кнопку.

Автономный режим



Автономный режим музыки позволяет воспроизводить аудиофайлы, сохраненные на часах. В автономном режиме медиаплеер можно использовать, если вы подключили к часам Bluetooth-наушники. Сведения о сопряжении см. в разделе 3.2.2. *Сопряжение устройств*.

По умолчанию на часах сохранена одна стандартная песня. Чтобы перенести музыку на часы, подключите их к компьютеру или совместимому смартфону кабелем для зарядки USB-C, входящим в комплект поставки. Откройте папку с музыкой часов в проводнике

компьютера или смартфона и скопируйте в нее аудиофайлы. Часы поддерживают следующие форматы файлов: MP3, FLAC, WAV, AAC.

Для прослушивания музыки в автономном режиме включите наушники, которые были сопряжены с часами, и выберите «Автономный режим» в меню **Медиа** виджета медиаплеера. Коснитесь «Воспроизвести», «Следующая запись» или «Предыдущая запись» для управления мультимедиа.

Смахните вверх или поверните кнопку-коронку, чтобы открыть дополнительные параметры, такие как управление громкостью, режимы повтора и случайного порядка, а также библиотеку файлов. Выберите **Медиа**, чтобы перейти в автономный режим.

Нажмите нижнюю кнопку, чтобы выйти из виджета медиаплеера.

 **СОВЕТ:** Используйте приложение Suunto для управления аудиофайлами на ваших часах и создания пользовательских плейлистов.

6.17. Alipay (только в материковом Китае)

Вы можете найти виджет **Alipay** в меню **Все приложения** и добавить его в список выбранных виджетов.

Если подключить часы к приложению Alipay на смартфоне, их можно использовать для автономной оплаты.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Сервис Alipay доступен только на материковом Китае.

7. Все приложения

Меню **Все приложения** содержит все приложения и функции часов, а также настройки часов.

На дисплее часов смахните вниз или поверните кнопку-коронку для доступа к меню Все приложения. После перехода в меню пролистайте вниз, чтобы увидеть приложения с разбивкой по категориям: тренировка, спорт на открытом воздухе и общее.

7.1. Фонарик

Ваши часы Suunto Run располагают функцией фонарика с тремя режимами.

Чтобы активировать фонарик, смахните вверх с дисплея часов или пролистайте вниз с помощью кнопки-коронки и выберите **Панель управления** или **Все приложения**. Проллистайте до **Фонарик** и включите его касанием экрана или нажатием кнопки-коронки.

Доступны следующие режимы работы фонарика:

- максимальная яркость с постоянной подсветкой
- мерцающий режим
- ярко-красная постоянная подсветка

Чтобы переключить режим освещения, поверните кнопку-коронку или смахните вверх/вниз. Чтобы выключить фонарик, нажмите нижнюю кнопку или смахните вправо.

7.2. Найти телефон

С помощью функции Найти телефон вы можете найти свой телефон, если не помните, где его оставили. Часы Suunto Run могут позвонить на телефон, если устройства сопряжены между собой. Поскольку на часах Suunto Run для подключения к телефону используется Bluetooth, то для вызова телефон должен находиться в радиусе действия сигнала Bluetooth.

Чтобы включить функцию «Найти телефон»:

1. На дисплее часов смахните вверх, чтобы открыть **Панель управления** или **Все приложения**.
2. Проллистайте вниз до пункта **Найти телефон**.
3. Начните звонить на телефон, коснувшись названия функции или нажав кнопку-коронку.
4. Нажмите нижнюю кнопку, чтобы завершить вызов.

7.3. Дышите

Если вы чувствуете стресс, приложение **Дышите** на часах Suunto Run поможет вам расслабиться. Вы можете найти приложение **Дышите** в меню **Все приложения**.

Запустите приложение, чтобы начать дыхательное упражнение с рекомендациями. Следуйте анимации для вдоха и выдоха. Вибрации также помогут вам следовать ритму.

Проллистайте вниз, чтобы задать длительность дыхательного упражнения.

8. Уход и обслуживание

8.1. 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.

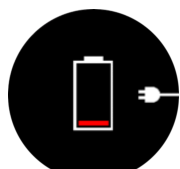
8.2. Батарея

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



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

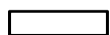
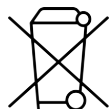
Когда уровень заряда батареи составляет менее 20% и 5%, на часах появляется значок низкого заряда. Если уровень заряда становится очень низким, часы переходят в режим низкого энергопотребления и отображается значок необходимости зарядки.



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

8.3. Утилизация

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



9. Рекомендации

9.1. Соблюдение законодательных требований

Сведения о соответствии нормативно-правовым требованиям см. в документе под названием «Безопасность изделия и нормативная информация», который входит в комплектацию вашего Suunto Run или доступен по адресу www.suunto.com/userguides.

9.2. CE

Настоящим Suunto Oy заявляет, что радиотехническое оборудование типа OW234 соответствует Директиве 2014/53/EU. Полный текст принятой в ЕС декларации соответствия доступен в Интернете по следующему адресу: www.suunto.com/EUconformity.





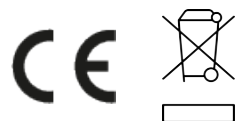
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd
Room 108, No. 5, Longxi Road, Nancheng Street,
Dongguan City, Guangdong Province



© Suunto Oy 07/2025

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