

SUUNTO RUN

KULLANIM KILAVUZU


1. GÜVENLİK	6
2. Başlangıç.....	8
2.1. Dokunmatik ekran ve düğmeler.	8
2.2. Ayarları değiştirme	9
2.3. Yazılım güncellemeleri.....	10
2.4. Suunto uygulaması.	10
2.5. Optik kalp atış hızı.....	10
3. Ayarlar.	12
3.1. Genel.....	12
3.1.1. Düğme ve ekran kilidi.....	12
3.1.2. Cihaz bilgileri.....	12
3.1.3. Tarih ve saat	12
3.1.4. Dil ve bölge.....	13
3.1.5. Birim sistemi.....	13
3.1.6. Güç tasarrufu.....	13
3.1.7. & 'i sıfırla, kapat.....	13
3.2. Bluetooth bağlantısı.....	14
3.2.1. Uçak modu.....	15
3.2.2. Cihazları eşleştirme	15
3.3. Konum formatları.....	16
3.4. Altimetre.....	17
3.5. Alarmlar.....	17
3.5.1. Güneşin doğuşu ve batışı alarmları.....	17
3.5.2. Fırtına alarmı.....	18
3.6. Ayağa kalkma hatırlatıcısı.....	18
3.7. Bildirimler.....	18
3.8. Rahatsız Etmeyin modu.....	19
3.9. Ses ve titreşim.....	19
3.10. Ekran ayarları.....	20
3.11. Saat yüzleri.....	20
4. Egzersiz kaydetme.....	22
4.1. Spor modları.....	23
4.2. Egzersiz sırasında navigasyon.....	23
4.2.1. Geri dönüş.....	24
4.3. Antrenman modu.....	24
4.4. Pil gücü yönetimi.....	25
4.5. Çoklu spor egzersizi.....	26
4.6. Koşuyu takip et.....	26
4.7. Maraton.....	26
4.8. Yüzme.....	27


4.9. Otomatik duraklatma	27
4.10. Sesli geri bildirim.	27
4.11. Hissiyat.	28
4.12. Yoğunluk bölgeleri.	28
4.12.1. Kalp atış hızı bölgeleri.	29
4.12.2. Tempo bölgeleri.	31
4.12.3. Güç bölgeleri.	31
4.12.4. Egzersiz sırasında kalp atış hızı, tempo veya güç bölgelerini kullanma	32
4.13. FusedSpeed™.	32
4.14. FusedAlti.	33
5. Navigasyon.	34
5.1. Rotalar.	34
5.2. İlgi çekici noktalar	36
5.2.1. POI ekleme ve silme	36
5.2.2. Bir POI'ye navigasyon	37
5.2.3. POI türleri.	38
5.3. İrtifa navigasyonu.	40
5.4. Yükseklik navigasyonu.	41
6. Widget'lar.	42
6.1. Kontrol paneli.	42
6.2. Eğitim hacmi.	42
6.3. İlerleme.	43
6.4. İyileşme.	44
6.5. Günlük.	44
6.6. Güneş& Ay.	44
6.7. Pusula.	45
6.8. Yükseklik& Hava basıncı.	46
6.9. Adımlar ve kalori.	47
6.10. Kalp atış hızı.	48
6.11. Kan oksijeni.	49
6.12. Uyku.	49
6.13. Hava durumu.	51
6.14. Alarm saati.	51
6.15. Zamanlayıcı.	52
6.16. Medya oynatıcı.	53
6.17. Alipay (sadece Çin anakarasında	54
7. Tüm uygulamalar.	55
7.1. El feneri.	55
7.2. Telefonumu bul	55
7.3. Nefes.	55

8. Bakım ve destek	56
8.1. Kullanım kılavuzları.....	56
8.2. Pil	56
8.3. İmha.....	56
9. Referans.....	57
9.1. Uyum.....	57
9.2. CE.....	57


1. GÜVENLİK

Güvenlik önlemlerinin türleri


 **UYARI:** - ciddi yaralanma veya ölüme neden olabilecek bir prosedür veya durumla bağlantılı olarak kullanılır.


 **DİKKAT:** - üründe hasara yol açacak bir prosedür veya durumla bağlantılı olarak kullanılır.


 **NOT:** - önemli bilgileri vurgulamak için kullanılır.

 **İPUCU:** - cihazın özellik ve işlevlerinin nasıl kullanılacağına dair ek ipuçları için kullanılır.


Güvenlik önlemleri


 **UYARI:** USB kablosunu kalp pilleri gibi tıbbi cihazların yanı sıra anahtar kartları, kredi kartları ve benzeri nesnelere uzak tutun. USB kablosunun cihaz konektörü, tıbbi veya diğer elektronik cihazların ve manyetik olarak veri depolanan nesnelere çalışmasını engelleyebilecek güçlü bir manyetik alan içerir.


 **UYARI:** Ürünlerimiz endüstri standartlarına uygun olsa da, ürünün cilde temas etmesi durumunda alerjik reaksiyonlar veya cilt tahrişleri meydana gelebilir. Böyle bir durumda, kullanımı derhal durdurun ve bir doktora danışın.

 **UYARI:** Bir egzersiz programına başlamadan önce daima doktorunuza danışın. Aşırı efor, ciddi yaralanmalara neden olabilir.


 **UYARI:** Yalnızca eğlence amaçlı kullanım içindir.


 **UYARI:** Ürünün GPS veya pil ömrüne tamamen güvenmeyin. Güvenliğinizi sağlamak için her zaman haritalar ve diğer yedek materyalleri kullanın.

 **DİKKAT:** Suunto Run'ınızı şarj ederken yalnızca ürünle birlikte verilen şarj kablosunu kullanın.

 **DİKKAT:** Yüze zarar verebileceğinden, ürüne herhangi bir türde çözücü uygulamayın.

 **DİKKAT:** Ürünün yüzeyine zarar verebileceğinden, ürün üzerine böcek kovucu sürmeyin.

 **DİKKAT:** Çevreyi korumak için ürünü atmayın, elektronik atık olarak değerlendirin.

 **DİKKAT:** Ürünü daraltmayın veya düşürmeyin; hasar görebilir.

 **DİKKAT:** Renkli tekstil kayışlar, yeni veya ıslakken diğer kumaşlara veya cilde renk verebilir.



NOT: Suunto'da, aktivitelerinizde ve maceralarınızda size yardımcı olabilecek ölçümler oluşturmak için gelişmiş sensörler ve algoritmalar kullanıyoruz. Mümkün olduğunca doğru sonuçlar elde etmek için çaba gösteriyoruz. Ancak, ürünlerimiz ve hizmetlerimiz tarafından toplanan verilerin hiçbiri tamamen güvenilir değildir ve bunların oluşturduğu ölçümler de mutlak olarak kesin değildir. Kalori, kalp atış hızı, konum, hareket algılama, atış tanıma, fiziksel stres göstergeleri ve diğer ölçümler gerçek dünyadaki durumla uyuşmayabilir. Suunto ürünleri ve hizmetleri yalnızca eğlence amaçlıdır ve hiçbir şekilde tıbbi amaçlarla kullanılmamalıdır.

2. Başlangıç

Suunto Run'ı ilk kez başlatmak hızlı ve kolaydır.

1. Saati uyandırmak için kurma kolunu basılı tutun. Kurulum sihirbazı otomatik olarak başlar.
2. Yukarı veya aşağı kaydırarak dilinizi seçin ve dile dokununuz.




3. Yukarı veya aşağı kaydırarak bölgenizi seçin ve bölgeye dokununuz.




4. İlk ayarları tamamlamak için saati cep telefonunuzla eşleştirin.



 **NOT:** Telefonunuzun Bluetooth özelliğinin açık olduğundan emin olun.

6. Henüz yapmadıysanız, saat ekranında görünen QR kodunu tarayarak Suunto uygulamasını indirin veya telefonunuzda zaten yüklüyse Suunto uygulamasını açın.
7. Telefonunuzda açılan alana saat ekranında görünen şifreyi girin.
8. Ayarları tamamlamak için Suunto uygulamasındaki sihirbazı izleyin. Daha fazla bilgi için bkz. 2.4. Suunto uygulaması.

 **İPUCU:** İlk kurulum tamamlandığında, Suunto Run size saatinizde nasıl gezineceğinize dair hızlı bir kılavuz sunar.

2.1. Dokunmatik ekran ve düğmeler

Suunto Run, ekranlar ve özellikler arasında gezinmek için kullanabileceğiniz bir dokunmatik ekrana, bir taç düğmeye (orta düğme olarak da adlandırılır) ve iki ek düğmeye sahiptir.

Kaydırın ve dokununuz

- ekranlarda ve menülerde gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın
- ekranlarda ileri ve geri gitmek için sağa ve sola kaydırın
- bir öğeyi seçmek için dokununuz

Üst düğme

- saat yüzünden, son egzersiz menüsünü açmak için basın
- saat yüzünden, tanımlanmış kısayolu açmak için uzun basın

Taç/orta düğme

- bir öğeyi seçmek için basın
- ekranlarda ve menülerde gezinmek için çevirin
- saat ekranından, widget listesini açmak için çevirin
- saat ekranından, spor modu listesini açmak için basın
- saat yüzünden, Ayarlar menüsünü açmak için uzun basın

Alt düğme

- görünümde ve menülerde geri dönmek için basın
- saat yüzüne geri dönmek için uzun basın
- saat yüzünden, tanımlanmış kısayolu açmak için uzun basın

Egzersiz kaydederken:

Üst düğme

- etkinliği duraklatmak için basın
- uzun basarak aktiviteyi değiştirin

Taç/orta düğme

- döndürerek ekranlarda ileri ve geri gidin
- egzersiz seçeneklerini açmak için basın

Alt düğme

- bir turu işaretlemek için basın
- saat yüzüne gitmek için uzun basın

2.2. Ayarları düzenleme

Tüm saat ayarlarını doğrudan saatten yapabilirsiniz. Bir ayarı yapmak için:

1. Saat yüzünden, **Ayarlar**'ı açmak için kurma kolunu basılı tutun.
2. Yukarı/aşağı kaydırarak veya kurma kolunu çevirerek ayarlar menüsünde gezin.



3. Ayarın adını dokunarak veya ayar vurgulandığında kurma koluna basarak bir ayar seçin. Sağa kaydırarak veya alt düğmeye basarak menüye geri dönün.
4. Değer aralığı olan ayarlar için, yukarı/aşağı kaydırarak veya kurma kolunu çevirerek değeri değiştirin.
5. Açık veya kapalı gibi sadece iki değeri olan ayarlar için, ayara dokunarak veya kurma koluna basarak değeri değiştirin.



2.3. Yazılım güncellemeleri

Yazılım güncellemeleri, saatinize önemli iyileştirmeler ve yeni özellikler ekler. Suunto Run, Suunto uygulamasına bağlıysa otomatik olarak güncellenir.

Bir güncelleme mevcut olduğunda ve saatiniz Suunto uygulamasına bağlıysa, yazılım güncellemesi saate otomatik olarak indirilir. Bu indirmenin durumu Suunto uygulamasında görüntülenebilir.

Yazılım saatinize indirildikten sonra, pil seviyesi en az %20 olduğu ve aynı anda herhangi bir egzersiz kaydedilmediği sürece saat gece boyunca kendini günceller.

Güncelleme gece otomatik olarak gerçekleşmeden önce manuel olarak yüklemek istiyorsanız, **Ayarlar » Genel** bölümüne gidin ve **Yazılım güncellemesi seçeneğini** seçin.



NOT: Güncelleme tamamlandığında, sürüm notları Suunto uygulamasında görüntülenir.

2.4. Suunto uygulaması

Suunto uygulamasıyla Suunto Run deneyiminizi daha da zenginleştirebilirsiniz. Aktivitelerinizi senkronize etmek, antrenmanlar oluşturmak, mobil bildirimler ve analizler almak ve daha fazlasını yapmak için saatinizi mobil uygulamayla eşleştirin.



NOT: Uçak modu açıksa hiçbir cihazı eşleştiremezsiniz. Eşleştirmeden önce uçak modunu kapatın.

Saatinizi Suunto uygulamasıyla eşleştirmek için:

1. Saatin Bluetooth'unun açık olduğundan emin olun. Ayarlar menüsünden **Bağlantı » Keşif** seçeneğine gidin ve henüz etkin değilse etkinleştirin.
2. Uyumlu mobil cihazınıza App Store, Google Play ve Çin'deki çeşitli popüler uygulama mağazalarından Suunto uygulamasını indirip yükleyin.
3. Suunto uygulamasını başlatın ve Bluetooth henüz açık değilse açın.
4. Uygulama ekranının sol üst köşesindeki saat simgesine dokununuz ve ardından saatinizi eşleştirmek için "PAIR" (EŞLEŞTİR) seçeneğine dokununuz.
5. Uygulamada saatinizde görüntülenen kodu girerek eşleştirmeyi doğrulayın.



NOT: Bazı özellikler Wi-Fi veya mobil ağ üzerinden internet bağlantısı gerektirir. Operatör veri bağlantı ücretleri uygulanabilir.

2.5. Optik kalp atış hızı

Bileğinizden optik kalp atış hızı ölçümü, kalp atış hızınızı takip etmenin kolay ve rahat bir yoludur. Kalp atış hızı ölçümünde en iyi sonuçlar aşağıdaki faktörlerden etkilenebilir:

- Saat, doğrudan cildinize temas edecek şekilde takılmalıdır. Sensör ile cildiniz arasında, ne kadar ince olursa olsun hiçbir giysi bulunmamalıdır.
- Saatin, normalde saatlerin takıldığı yerden daha yukarıda, kolunuzun üst kısmında takılması gerekebilir. Sensör, doku içinden geçen kan akışını okur. Ne kadar fazla doku okuyabilirse, o kadar iyidir.
- Kol hareketleri ve tenis raketini tutmak gibi kasların gerilmesi, sensör okumalarının doğruluğunu değiştirebilir.
- Kalp atış hızınız düşük olduğunda, sensör istikrarlı okumalar sağlayamayabilir. Kaydı başlatmadan önce birkaç dakikalık kısa bir ısınma yardımcı olabilir.

- Cilt pigmentasyonu ve dövmeleler ışığı engeller ve optik sensörün güvenilir okumalar yapmasını engeller.
- Optik sensör, yüzme aktiviteleri sırasında doğru kalp atış hızı okumaları sağlayamayabilir.
- Daha yüksek doğruluk ve kalp atış hızınızdaki değişikliklere daha hızlı tepki için, Suunto Smart Sensor gibi uyumlu bir göğüs kalp atış hızı sensörü kullanmanızı öneririz.

⚠ UYARI: *Optik kalp atış hızı özelliği, her kullanıcı için her aktivite sırasında doğru sonuç vermeyebilir. Optik kalp atış hızı, kişinin kendine özgü anatomisi ve cilt pigmentasyonundan da etkilenebilir. Gerçek kalp atış hızınız, optik sensörün gösterdiği değerden daha yüksek veya daha düşük olabilir.*


⚠ UYARI: *Yalnızca eğlence amaçlı kullanım içindir; optik kalp atış hızı özelliği tıbbi kullanım için uygun değildir.*

⚠ UYARI: *Bir antrenman programına başlamadan önce daima bir doktora danışın. Aşırı efor, ciddi yaralanmalara neden olabilir.*

⚠ UYARI: *Ürünlerimiz endüstri standartlarına uygun olsa da, ürünlerin ciltle temas etmesi durumunda alerjik reaksiyon veya cilt tahrişleri meydana gelebilir. Böyle bir durumda, kullanımı derhal durdurun ve bir doktora danışın.*

3. Ayarlar

Saat yüzü görünümündeyken kurma koluna uzun basarak ayarlar menüsüne doğrudan erişebilirsiniz.

 **IPUCU:** Saat yüzünden yukarı kaydırarak **Kontrol paneline erişebilirsiniz.**

Belirli ayarlara ve/veya özelliklere hızlı erişim istiyorsanız, üst ve alt düğme mantığını (saat yüzü görünümünden) özelleştirebilir ve en kullanışlı ayarlarınıza/özelliklerinize kısayollar oluşturabilirsiniz.

Kontrol paneline gidin ve **Özelleştir'i**, ardından **Üst kısayol** veya **Alt kısayol'u** seçin ve üst ve alt düğmeye uzun basıldığında hangi işlevin etkin olacağını seçin.

3.1. Genel

3.1.1. Düğme ve ekran kilidi

Bir egzersiz kaydederken, kurma koluna basarak ve **Ekranı kilitle** seçeneğini açarak düğmeleri ve ekranı kilitleyebilirsiniz. Kilitlendiğinde, düğme etkileşimi gerektiren herhangi bir işlem (tur oluşturma, egzersizi duraklatma/sonlandırma vb.) yapamaz veya ekran görünümünü değiştiremezsiniz.

Düğmeleri ve ekranı kilidini açmak için üst ve alt düğmeye aynı anda uzun basın.

Egzersiz sırasında dokunmatik ekranı kilitlemek ancak düğmeleri kullanmaya devam etmek istiyorsanız, egzersiz kaydını başlatmadan önce egzersiz ayarlarında dokunmatik ekran seçeneğini kapatın.

Egzersiz kaydı yapmadığınızda, ekran devre dışı kalır ve belirli bir süre kullanılmadığında karartılır. Ekranı etkinleştirmek için herhangi bir düğmeye basın.

Ekran davranışıyla ilgili bilgiler için bkz. 3.10. *Ekran ayarları*.

3.1.2. Cihaz bilgileri

Saatinizin yazılım ve donanım ayrıntılarını **Genel » Hakkında** altındaki ayarlardan kontrol edebilirsiniz.

3.1.3. Saat ve tarih

Saatinizi ilk kez başlattığınızda saat ve tarihi ayarlayabilirsiniz. Bundan sonra saatiniz, herhangi bir sapmayı düzeltmek için GPS saatini kullanır.

Suunto uygulamasıyla eşleştirdikten sonra, saatiniz mobil cihazlardan güncel saat, tarih, saat dilimi ve yaz saati bilgilerini alır.

Ayarlar'da Genel » Saat / Tarih altında **Otomatik saat güncelleme** seçeneğine dokunarak bu özelliği açıp kapatabilirsiniz.

Saat ve tarihi, saat ve tarih formatlarını da değiştirebileceğiniz **Genel » Saat / Tarih** altındaki ayarlardan manuel olarak ayarlayabilirsiniz.

Ana saate ek olarak, örneğin seyahat ederken farklı bir konumdaki saati takip etmek için çift saat özelliğini kullanabilirsiniz. **Genel » Saat / Tarih** altında **Çift saat** seçeneğine dokunarak bir konum seçip saat dilimini ayarlayın.

3.1.4. Dil ve bölge

Genel » **Dil** altındaki ayarlardan saatinizin dilini değiştirebilir ve yaşadığınız bölgeyi seçebilirsiniz.

3.1.5. Birim sistemi

Saatinizi ayarlarından **Genel** » **Birim sistemi** seçeneği altında birim sistemini değiştirebilirsiniz.

Metrik veya İngiliz ölçü sistemini kullanabilirsiniz. Birini seçtiğinizde, saatinizdeki tüm veriler seçilen sistemin birimlerinde görüntülenir.

3.1.6. Güç tasarrufu

Saatinize, normal günlük kullanım sırasında pil ömrünü uzatmak için tüm titreşimleri kapatan, ekran parlaklığını ve günlük kalp atış hızı ölçüm sıklığını azaltan bir güç tasarrufu seçeneği eklenmiştir. Aktivite kaydı sırasında güç tasarrufu seçenekleri için bkz. 4.4. *Pil gücü yönetimi*.

Güç tasarrufunu **Genel** » **Güç tasarrufu** altındaki ayarlardan veya **Kontrol panelinden** etkinleştirin/devre dışı bırakın.



NOT: *Pil seviyesi %10'a ulaştığında güç tasarrufu otomatik olarak etkinleştirilir.*

3.1.7. Sıfırlama ve kapatma

Tüm Suunto saatlerinde, farklı sorunları gidermek için iki tür sıfırlama seçeneği bulunur:

- Birincisi, yeniden başlatma olarak da bilinen yumuşak sıfırlama.
- ikincisi, sert sıfırlama, fabrika ayarlarına sıfırlama olarak da bilinir.

Yeniden başlatma (yumuşak sıfırlama):

Saatinizi yeniden başlatmak aşağıdaki durumlarda yardımcı olabilir:

- Cihaz, düğmelere basma, dokunma veya kaydırma hareketlerine yanıt vermiyor (dokunmatik ekran çalışmıyor).
- Ekran donmuş veya boş.
- Titreşim yok, örneğin düğmelere basıldığında.
- saat işlevleri beklendiği gibi çalışmıyor, örneğin saat kalp atış hızınızı kaydetmiyor (optik kalp atış hızı LED'leri yanıp sönmüyor), pusula kalibrasyon işlemini tamamlamıyor vb.
- Adım sayacı günlük adımlarınızı hiç saymıyor (lütfen dikkat: kaydedilen adımlar uygulamada gecikmeli olarak gösterilebilir).

NOT: *Yeniden başlatma işlemi, aktif olan tüm egzersizleri sonlandırır ve kaydeder. Normal şartlar altında, egzersiz verileri kaybolmaz. Nadir durumlarda, yazılım sıfırlama işlemi bellek bozulmasına neden olabilir.*

Saatinizi **Ayarlar** üzerinden yeniden başlatabilirsiniz. **Genel'i** seçin ve aşağı kaydırarak **Yeniden Başlat'a** gelin. Üst düğmeye basarak seçiminizi onaylayın.

Saat menüsüne erişemiyorsanız, üst düğmeyi 10 saniye basılı tutun ve bırakarak saati yeniden başlatın.

Yazılım sıfırlamasının sorunu çözemeyebileceği belirli durumlar vardır ve bu durumda ikinci tür sıfırlama gerçekleştirilebilir. Yukarıdakiler, çözmek istediğiniz soruna yardımcı olmadıysa; donanım sıfırlaması yardımcı olabilir.


Sert sıfırlama (fabrika ayarlarına sıfırlama):


Fabrika ayarlarına sıfırlama, saatinizi varsayılan değerlere geri yükler. Egzersiz verileri, kişisel veriler ve Suunto uygulamasına senkronize edilmemiş ayarlar dahil olmak üzere saatinizdeki tüm verileri siler. Sert sıfırlamadan sonra, Suunto saatinizin ilk kurulumunu yapmanız gerekir.

Saatinize fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi aşağıdaki durumlarda gerçekleştirilebilir:

- Bir Suunto Müşteri Destek temsilcisi, sorun giderme prosedürünün bir parçası olarak bunu yapmanızı istemiştir.
- Yazılım sıfırlaması sorunu çözmedi.
- Cihazınızın pil ömrü önemli ölçüde azalmıştır.
- Cihaz GPS'e bağlanmıyor ve diğer sorun giderme yöntemleri işe yaramadı.
- Cihazın Bluetooth cihazlarıyla (ör. Akıllı Sensör veya mobil uygulama) bağlantı sorunları var ve diğer sorun giderme yöntemleri işe yaramadı.

Saatinizi fabrika ayarlarına sıfırlamak için saatinizdeki **Ayarlar** menüsünü kullanın. **Genel'i** seçin, aşağı kaydırarak **Ayarları sıfırla** seçeneğini seçin. Üst düğmeye basarak sıfırlama işlemi başlatın. Sıfırlama işlemi sırasında saatinizdeki tüm veriler silinecektir.

 **NOT:** Fabrika ayarlarına sıfırlama, saatinizde bulunan önceki eşleştirme bilgilerini siler. Suunto uygulamasıyla eşleştirme işlemi yeniden başlatmak için, Suunto uygulamasından ve telefonunuzun Bluetooth'unda Eşleştirilmiş cihazlar altında önceki eşleştirmeyi silmenizi öneririz.

 **NOT:** Sunulan her iki senaryo da yalnızca acil durumlarda uygulanmalıdır. Bunları düzenli olarak uygulamamalısınız. Herhangi bir sorun devam ederse, Müşteri Destek ekibimize iletişime geçmenizi veya saatinizi yetkili servis merkezlerinden birine göndermenizi öneririz.

Kapatma

Saatinizi bir süre kullanmak istemiyorsanız, kapatabilirsiniz. **Ayarlar'a** gidin, **Genel'i** seçin ve aşağı kaydırarak **Kapat'a** gelin. Üst düğmeye basarak seçiminizi onaylayın.

Saati uyandırmak için kurma kolunu basılı tutun.

3.2. Bluetooth bağlantısı

Suunto Run, saatinizi Suunto uygulamasıyla eşleştirdiğinizde mobil cihazınızdan bilgi göndermek ve almak için Bluetooth teknolojisini kullanır. Aynı teknoloji, kulaklık, POD'lar ve sensörleri eşleştirirken de kullanılır.

Ancak, saatinizin Bluetooth tarayıcıları tarafından görülmesini istemiyorsanız, **Bağlantı > Keşif** altındaki ayarlardan keşif ayarını etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz.



Bluetooth, uçak modunu etkinleştirerek de tamamen kapatılabilir; bkz. 3.2.1. Uçak modu.

3.2.1. Uçak modu

Kablosuz iletişimi kapatmak için gerektiğinde uçak modunu etkinleştirin. Uçak modunu, **Bağlantı** altındaki ayarlardan veya **Kontrol panelinden** etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz.



NOT: Cihazınızla herhangi bir cihazı eşleştirmek için, uçak modu açıksa önce bunu kapatmanız gerekir.

3.2.2. Cihazları eşleştirme

Egzersiz kaydederken müzik dinlemek ve ek bilgiler toplamak için saatinizi Bluetooth kulaklıklar, Bluetooth Smart pod'lar ve sensörlerle eşleştirin.

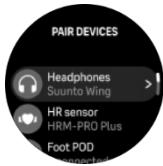
Suunto Run, aşağıdaki pod ve sensör türlerini destekler:

- Kalp atış hızı
- Ayak

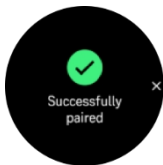
NOT: Uçak modu açıksa hiçbir cihazı eşleştiremezsiniz. Eşleştirmeden önce uçak modunu kapatın. Bkz. 3.2.1. Uçak modu.

Kulaklık, pod veya sensörü eşleştirmek için:

1. Saat ayarlarınıza gidin ve **Bağlantı'yı** seçin.
2. Uyumlu cihaz türlerinin listesini görmek için **Cihazları eşleştir** seçeneğini seçin.
3. Tüm listeyi görmek için aşağı kaydırın ve eşleştirmek istediğiniz cihaz türüne dokununuz.



4. Eşleştirmeyi tamamlamak için saatteki talimatları izleyin (gerekirse kulaklık, sensör veya pod kılavuzuna bakın), bir sonraki adıma geçmek için orta düğmeye basın.



Pod'un gerekli ayarları varsa, eşleştirme işlemi sırasında bir değer girmeniz istenir.

Pod veya sensör eşleştirildikten sonra, o sensör türünü kullanan bir spor modu seçtiğiniz anda saatiniz onu arar.

Kulaklıklar eşleştirildikten sonra, kulaklıkları açtığınızda (Bluetooth bağlantı menzili içinde) saate otomatik olarak bağlanırlar.



NOT: Kulaklıkları saatle eşleştirmek için kulaklıkların eşleştirme modunda olması gerekir.

Gerekirse her cihaz saatten bağlantısı kesilebilir veya eşleştirilmiş cihazlar listesinden kaldırılabilir. Kaldırmak istediğiniz cihazı seçin ve cihazların bağlantısını kesmek için **Bağlantıyı Kes'e** veya cihazı listeden kaldırmak için **Unut'a** dokununuz.

3.2.2.1. Ayak podunu kalibre etme

Bir ayak podunu eşleştirdiğinizde, saatiniz GPS'i kullanarak podu otomatik olarak kalibre eder. Otomatik kalibrasyonu kullanmanızı öneririz, ancak gerekirse **Bağlantı > Cihazları eşleştir > Ayak POD'u** altındaki pod ayarlarından bu özelliği devre dışı bırakabilirsiniz.

3.3. Konum biçimleri

Konum biçimi, GPS konumunuzun saatte görüntülenme şeklidir. Tüm biçimler aynı konumu ifade eder, yalnızca farklı şekillerde gösterir.

Konum formatını saat ayarlarında **Açık Hava > Navigasyon > Konum formatı** altında değiştirebilirsiniz.

Enlem/boylam en yaygın kullanılan ızgaradır ve üç farklı biçime sahiptir:


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

Kullanılabilen diğer yaygın konum formatları şunlardır:

- UTM (Evrensel Enine Mercator), iki boyutlu yatay konum gösterimi sağlar.
- MGRS (Askeri Izgara Referans Sistemi), UTM'nin bir uzantısıdır ve bir ızgara bölgesi belirleyicisi, 100.000 metrekarelik bir tanımlayıcı ve sayısal bir konumdan oluşur.

Suunto Run ayrıca aşağıdaki yerel konum formatlarını da destekler:

- BNG (İngiliz)
- ETRS-TM35FIN (Fin)
- KKJ (Fin)
- IG (İrlanda)
- RT90 (İsveç)
- SWEREF 99 TM (İsveç)
- CH1903 (İsviçre)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Yeni Zelanda)

 **NOT:** Bazı konum formatları, 84°'nin kuzeyinde ve 80°'nin güneyinde veya amaçlandıkları ülkelerin dışında kullanılamaz. İzin verilen alanın dışındaysanız, konum koordinatlarınız saatte görüntülenemez.

3.4. Altimetre

Suunto Run, rakımı ölçmek için barometrik basıncı kullanır. Doğru ölçümler elde etmek için bir rakım referans noktası belirlemeniz gerekir. Kesin değeri biliyorsanız, bu nokta mevcut rakımınız olabilir. Alternatif olarak, referans noktanızı otomatik olarak ayarlamak için FusedAlti özelliğini kullanabilirsiniz (bkz. 4.14. FusedAlti).

Referans noktanızı Ayarlar > **Açık Hava** > **Alti & baro** bölümünden ayarlayın.



3.5. Alarmlar

Saatin **Dış Mekan** ayarlarından farklı uyarlanabilir alarm türleri ayarlayabilirsiniz.

Güneşin doğuşu ve batışı için alarm ve ayrıca fırtına alarmı ayarlayabilirsiniz. Bkz. 3.5.1. *Güneşin doğuşu ve batışı alarmları* ve 3.5.2. *Fırtına alarmı*.

3.5.1. Gündoğumu ve günbatımı alarmları

Suunto Run'daki gün doğumu/gün batımı alarmları, konumunuza göre uyarlanabilen alarmlardır. Sabit bir saat ayarlamak yerine, gerçek gün doğumu veya gün batımından ne kadar önce uyarı almak istediğinizi belirleyerek alarmı ayarlayabilirsiniz.

Güneşin doğuşu ve batışı saatleri GPS aracılığıyla belirlenir, bu nedenle saatiniz en son GPS kullandığınız zamanki GPS verilerine dayanır.

Gün batımı/gün doğumu alarmlarını ayarlamak için:


1. Saat ekranından, **Ayarlar'a** girmek için kurma kolunu basılı tutun.
2. **Dış Mekan** seçeneğine kaydırın ve adını dokunarak veya orta düğmeye basarak menüye girin.
3. Ayarlamak istediğiniz alarma kaydırın ve seçin.




4. Taç ile yukarı ve aşağı kaydırarak veya ekranda yukarı ve aşağı kaydırarak gün doğumu/gün batımından önce istediğiniz saat ve dakikaları ayarlayın ve orta düğmeyle onaylayın.



5. Onaylamak ve çıkmak için orta düğmeye basın.

 **IPUCU:** Saat yüzünü, gün doğumu ve gün batımı saatlerini gösterecek şekilde özelleştirebilirsiniz. Bkz. 3.11. Saat yüzleri.

 **NOT:** Güneşin doğuş ve batış saatleri ile alarmlar için GPS sinyali gereklidir. GPS verileri elde edilene kadar saatler boş kalır.

3.5.2. Fırtına alarmı

Barometrik basınçta önemli bir düşüş genellikle fırtınanın yaklaştığını ve sığınmanız gerektiğini gösterir. Fırtına alarmı etkin olduğunda, Suunto Run, 3 saatlik bir süre içinde basınç 4 hPa (0,12 inHg) veya daha fazla düştüğünde bir alarm çalar ve fırtına simgesi görüntüler.

Fırtına alarmını etkinleştirmek için:

1. Saat yüzünden, **Ayarlar'a** girmek için kurma kolunu basılı tutun.
2. **Dış Mekan** seçeneğine gidin ve adını dokunarak veya kurma koluna basarak menüye girin.
3. **Fırtına alarmına** kaydırın ve adını dokunarak veya kurma koluna basarak açın/kapatın.

Fırtına alarmı çaldığında, herhangi bir düğmeye basarak alarmı durdurabilirsiniz. Hiçbir düğmeye basılmazsa, alarm bildirim bir dakika sürer. Hava koşulları stabilize olana kadar (basınç düşüşü yavaşlayana kadar) fırtına simgesi ekranda kalır.



3.6. Ayağa kalkma hatırlatıcısı

Düzenli hareket etmek sağlığınız için çok faydalıdır. Suunto Run ile, çok uzun süre oturduysanız biraz hareket etmenizi hatırlatan bir ayağa kalkma hatırlatıcısını etkinleştirebilirsiniz.

Ayarlar'dan **Aktivite ve Antrenman'ı** seçin ve **Ayağa kalkma hatırlatıcısını** etkinleştirin.

2 saat boyunca hareketsiz kalırsanız, saatiniz sizi uyarır ve ayağa kalkıp biraz hareket etmenizi hatırlatır.

3.7. Bildirimler

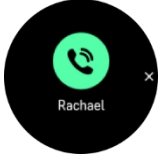
Saatinizi Suunto uygulamasıyla eşleştirdiyseniz, saatinizde gelen aramalar ve kısa mesajlar gibi bildirimleri alabilirsiniz.

Saatinizi uygulama ile eşleştirirken, saatinizde mobil bildirimler almak isteyip istemediğinizi onaylayabilirsiniz.

Bildirimleri daha sonra **Kontrol paneli > Bildirimler'den** ve Suunto uygulamasından açıp kapatabilirsiniz.

 **NOT:** İletişim için kullanılan bazı uygulamalardan alınan mesajlar Suunto Run ile uyumlu olmayabilir.

Bir bildirim geldiğinde, saat ekranında bir açılır pencere belirir.



Açılır pencereyi kapatmak için kurma koluna basın. Mesaj ekrana sığmazsa, kurma kolunu çevirin veya yukarı kaydırarak metnin tamamını görüntüleyin.

Bildirim geçmişi

Mobil cihazınızda okunmamış bildirimler veya cevapsız aramalar varsa, bunları saatinizde görüntüleyebilirsiniz.

Saat yüzünden yukarı doğru kaydırın, **Kontrol panelinde Bildirimler'i** seçin ve kurma kolunu çevirerek bildirim geçmişinde gezin.

Bildirimleri kontrol ettiğinizde veya bildirim ayarlarında **Tüm mesajları temizle seçeneğini** belirlediğinizde bildirim geçmişi silinir.

3.8. Rahatsız Etmeyin modu

Rahatsız Etmeyin modu, tüm sesleri ve titreşimleri sessize alan ve ekranı karartan bir ayardır; bu, örneğin tiyatrodan veya saatin normal şekilde çalışmasını istediğiniz ancak sessiz olmasını istediğiniz herhangi bir ortamda saati takarken çok kullanışlı bir seçenektir.

Rahatsız Etmeyin modunu açmak/kapatmak için:

1. Saat yüzünden yukarı kaydırarak **Kontrol panelini** açın.
2. Aşağı kaydırarak **Rahatsız Etmeyin** seçeneğine gelin.
3. İşlev adını dokunun veya kurma koluna basarak Rahatsız Etmeyin modunu etkinleştirin.

Alarm ayarlamışsanız, alarmı ertelemedikçe alarm normal şekilde çalar ve Rahatsız Etmeyin modunu devre dışı bırakır.

Saat ayarlarında **Odak modu** menüsünden Rahatsız Etmeyin ayarlarını tanımlayabilirsiniz.



Uyku sırasında seçeneğini etkinleştirerek, önceden tanımlanmış uyku saatlerinde Rahatsız Etmeyin modunu otomatik olarak açabilirsiniz.

İhtiyaçlarınıza göre Rahatsız Etmeyin modunu otomatik olarak etkinleştirmek için başka bir zamanlama da ayarlayabilirsiniz.

3.9. Ses ve titreşim

Ses ve titreşim uyarıları, bildirimler, alarmlar ve diğer önemli olaylar ve eylemler için kullanılır. Ses ve titreşim, **Ayarlar » Ses ve Titreşim** bölümünden ayarlanabilir.

Farklı bildirimler, alarmlar ve uyarılar için aşağıdaki seçeneklerden birini seçebilirsiniz:

- **Ses:** sesli uyarı
- **Titreşim:** titreşim uyarısı

- **Ses ve Titreşim:** sesli ve titreşimli uyarı

Taç ve düğmeler için dört seçenek arasından seçim yapabilirsiniz:

- **Yok:** Herhangi bir düğmeye basmak veya kurma kolunu çevirmek ses veya titreşimi tetiklemez.
- **Ses:** Herhangi bir düğmeye basıldığında ses çıkar.
- **Titreşim:** Taç çevrildiğinde titreşim tetiklenir.
- **Ses ve Titreşim:** Herhangi bir düğmeye basıldığında ses, kurma kolu çevrildiğinde titreşim tetiklenir.


Taç düğmesine basarak tercih ettiğiniz seçeneği seçin.

3.10. Ekran ayarları


Ekran menüsünde şu özellikleri ayarlayabilirsiniz: parlaklık seviyesi (**Parlaklık**), etkin olmayan ekranın herhangi bir bilgi gösterip göstermeyeceği (**Her zaman açık ekran**), bileğinizi kaldırıp çevirdiğinizde ekranın etkinleşip etkinleşmeyeceği (**Kaldırarak uyandır**), kaç dakika hareketsiz kaldıktan sonra ekranın kapanacağı (**Ekran kapama süresi**), saati sol veya sağ bileğinizde takıp takmayacağınız (**Bileğiniz**), ve saati düğmeler solda mı yoksa sağda mı olacak şekilde takacağınız (**Taç yönü**).

Ekran özellikleri, **Ayarlar > Ekran**'dan ayarlanabilir.

- Parlaklık ayarı, ekran parlaklığının genel yoğunluğunu belirler; Düşük, Orta veya Yüksek.

 **DİKKAT:** Yüksek parlaklıkta ekranın uzun süre kullanılması pil ömrünü kısaltır ve ekranın yanmasına neden olabilir. Ekranın ömrünü uzatmak için uzun süre yüksek parlaklıkta kullanmaktan kaçınınız.

- Her Zaman Açık Ekran ayarı, etkin olmayan ekranın boş kalmasını mı yoksa örneğin saati gibi bilgileri göstermesini mi belirler. Her Zaman Açık Ekran açılıp kapatılabilir:
 - **Açık:** Ekran her zaman belirli bilgileri gösterir.
 - **Kapalı:** Ekran etkin olmadığında, ekran boştur.

 **İPUCU:** Kontrol panelinden Her zaman açık ekran ayarını hızlı bir şekilde açabilirsiniz.

 **DİKKAT:** Her zaman açık ekran özelliğinin kullanılması pil ömrünü yaklaşık %30 oranında azaltır.

- Kaldırarak uyandırma özelliği, saate bakmak için bileğinizi kaldırdığınızda ekranı etkinleştirir.
- Ekran kapalı kalma süresi ayarı, ekranın kapanacağı süreyi veya hareketsizlik durumunda ekranının kapanacağı süreyi belirler. Bu süreyi 10, 15, 30 veya 60 saniye olarak ayarlayabilirsiniz.
- Bilek ve Taç yönü ayarlarıyla, saati sol veya sağ bileğinize takıp takmayacağınızı ve düğmelerin sol veya sağ tarafta olacağını belirleyebilirsiniz. Bu ayarlarla ekran yönünü değiştirebilir ve saati her iki bileğinizde de rahatça takabilirsiniz.

3.11. Saat yüzleri

Suunto Run, aralarından seçim yapabileceğiniz çeşitli saat yüzleri sunar. Saat yüzünü değiştirmek için:

1. **Kontrol** panelinden **Özelleştir**'i seçin.

2. Menü seçeneğine dokunarak veya kurma koluna basarak **Saat Yüzü'nü** açın.
3. Yukarı ve aşağı kaydırarak saat yüzü önizlemeleri arasında gezinin ve kullanmak istediğinize dokunun veya kurma koluna basarak seçin.



4. Yukarı ve aşağı kaydırarak saat yüzü renk seçenekleri arasında gezinin ve kurma koluna basarak kullanmak istediğiniz renkleri seçin.
5. Ek Bilgiler sayfasında, saat yüzünde görmek istediğiniz bilgileri özelleştirin. Düzenlemek istediğiniz ek bilgiyi dokunarak seçin veya kurma kolunu çevirerek ek bilgiler arasında geçiş yapın ve üst düğmeye basarak düzenleyin.



6. Taç düğmesine basarak ayarınızı kaydedin.

4. Egzersiz kaydetme

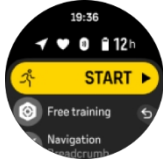
7/24 aktivite izlemeye ek olarak, saatinizi kullanarak antrenman seanslarınızı veya diğer aktivitelerinizi kaydedebilir, ayrıntılı geri bildirim alabilir ve ilerlemenizi takip edebilirsiniz.

Bir egzersizi kaydetmek için:

1. Kalp atış hızı sensörünü takın (isteğe bağlı).
2. Taç düğmesine basın. Ekranda spor modu listesi görünür.
3. Yukarı kaydırarak veya kurma kolunu çevirerek kullanmak istediğiniz spor modunu bulun ve kurma koluna basarak spor modunu seçin.
4. Farklı spor modlarının farklı seçenekleri vardır; yukarı kaydırın veya kurma kolunu çevirerek seçenekler arasında gezinin ve kurma koluna basarak ayarlamalarınızı yapın.
5. Başlatma göstergesinin üzerinde, spor modunda kullandığınız öğeye (kalp atış hızı ve bağlı GPS gibi) bağlı olarak bir dizi simge görünür:
 - Ok simgesi (bağlı GPS) arama sırasında gri renkte yanıp söner ve sinyal bulunduğunda beyaza döner.
 - Kalp simgesi (kalp atış hızı) arama sırasında gri renkte yanıp söner ve sinyal bulunduğunda, kalp atış hızı sensörü kullanıyorsanız kemere bağlı beyaz bir kalbe, optik kalp atış hızı sensörü kullanıyorsanız kemersiz beyaz bir kalbe dönüşür.
 - Eşleştirilmiş ve bağlı bir POD veya kulaklığınız varsa, bunların simgeleri görünür.
 - Pil tahmini görünür; bu, pil bitmeden önce kaç saat egzersiz yapabileceğinizi gösterir.

Kalp atış hızı sensörü kullanıyorsanız ancak sadece kalp simgesi beyaz renge dönüyorsa (bu, optik kalp atış hızı sensörünün aktif olduğu anlamına gelir), kalp atış hızı sensörünün eşleştirildiğini kontrol edin, bkz. 3.2.2. *Cihazları eşleştirin* ve tekrar deneyin.

Daha doğru veriler elde etmek için, egzersize başlamadan önce her simgenin beyazlaşmasını beklemenizi öneririz. **Başlat'** seçerek kaydı başlatın.



Kayıt başlatıldığında, seçilen kalp atış hızı kaynağı kilitlenir ve devam eden antrenman seansı sırasında değiştirilemez.

6. Kayıt sırasında, kurma kolunu çevirerek ekranlar arasında geçiş yapabilirsiniz.
7. Kaydı duraklatmak için üst düğmeye basın.
8. Seçenekler listesini açmak için kurma koluna basın.
9. **Bitiş'**i seçerek durdurun ve kaydedin.



NOT: *Sil seçeneğini* seçerek egzersiz günlüğünüzü silmeniz de mümkündür.

Kayıdı durdurduktan sonra, nasıl hissettiğiniz sorulur. Soruyu yanıtlayabilir veya atlayabilirsiniz (bkz. 4.11. *Hissiyat*). Bir sonraki ekranda, dokunmatik ekranı kullanarak veya kurma kolunu çevirerek gözebileceğiniz aktivitenin özeti gösterilir.

Saklamak istemediğiniz bir kayıt yaptıysanız, özetin en altına kaydırıp sil düğmesine dokunarak günlük girişini silebilirsiniz. Günlük defterinden de aynı şekilde günlükleri silebilirsiniz.



Egzersiz ayarları

Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, söz konusu egzersiz için ayarları özelleştirmeniz faydalı olacaktır. Başlangıç ekranından aşağı kaydırın ve **Egzersiz ayarları**'ni seçin. Aşağıdaki seçenekleri ayarlayabilirsiniz:

- Pil modu: Bkz. 4.4. *Pil gücü yönetimi*.
- Otomatik duraklama: Bkz. 4.9. *Otomatik duraklama*.
- Egzersiz sonrası kalp atış hızı izleme: Bu seçeneği etkinleştirirseniz, saat egzersiz kaydınızın bitiminden sonra 3 dakika boyunca kalp atış hızınızı izlemeye devam eder. Bu sayede kalp atış hızınızın normal seviyeye nasıl döndüğünü kontrol edebilirsiniz.
- Dokunmatik ekran: Bu seçeneği etkinleştirirseniz, egzersiz kaydı sırasında dokunmatik ekranı kullanabilirsiniz. Egzersiz kaydı sırasında saatinizi yalnızca düğmelerle kontrol etmek istiyorsanız, dokunmatik ekran seçeneğini devre dışı bırakın.
- Sesli geri bildirim: Bkz. 4.10. *Sesli geri bildirim*.
- Medya oynatıcı: Bkz. 6.16. *Medya oynatıcı*.
- Cihazları eşleştir: Bkz. 3.2.2. *Cihazları eşleştir*.
- Duygu: Bkz. 4.11. *Duygu*.

4.1. Spor modları

Saatinize çok çeşitli önceden tanımlanmış spor modları yüklenmiştir. Bu modlar, dışarıda yapılan rahat bir yürüyüşten triatlon yarışına kadar belirli aktiviteler ve amaçlar için tasarlanmıştır.

Bir egzersizi kaydetmeden önce (bkz. 4. *Egzersiz kaydetme*), spor modlarının tam listesini görüntüleyebilir ve bunlardan seçim yapabilirsiniz.

Listenin en üstünde en son kullandığınız spor modlarını görebilirsiniz. 30'dan fazla spor modunun tam listesini görmek için aşağı kaydırın.

Her spor modunun, seçilen spor moduna bağlı olarak farklı verileri gösteren kendine özgü bir ekran seti vardır. Suunto uygulaması ile egzersiz sırasında saat ekranında gösterilen verileri düzenleyebilir ve özelleştirebilirsiniz.

Suunto uygulaması (Android) veya *Suunto uygulaması (iOS)* içinde spor modlarını nasıl özelleştireceğinizi öğrenin.

4.2. Egzersiz sırasında navigasyon

Egzersiz kaydederken bir rotada, ilgi çekici bir noktaya (POI) veya belirlenen bir yöne doğru navigasyon yapabilirsiniz.

Navigasyon seçeneklerine erişebilmek için kullandığınız spor modunda GPS'in etkinleştirilmiş olması gerekir.

Egzersiz sırasında navigasyon yapmak için:

1. Suunto uygulamasında bir rota veya POI oluşturun ve henüz yapmadıysanız saatinizi senkronize edin.
2. GPS kullanan bir spor modu seçin.
3. Aşağı kaydırın ve **Navigasyon'u** seçin.
4. **Navigasyon hedefi'ni** seçin.
5. Navigasyon yapmak istediğiniz rotayı veya POI'yi seçin veya bir yön belirleyin. Ardından üst düğmeye basarak navigasyon hedefini onaylayın.
6. Sağa kaydırın veya alt düğmeye basarak başlangıç ekranına geri dönün ve kaydı normal şekilde başlatın.

Egzersiz yaparken, taç düğmesini çevirerek navigasyon ekranına gidin; burada seçtiğiniz rotayı veya POI'yi ya da ayarladığınız yönü göreceksiniz. Navigasyon ekranı hakkında daha fazla bilgi için bkz.

5.1. Rotalar, 5.2.2. Bir POI'ye navigasyon ve 5.3. Yön navigasyonu.

Navigasyon ekranındayken, taç düğmesine basarak harita ekranına gidin ve üst düğmeye basarak navigasyon seçeneklerinizi açın. Navigasyon seçeneklerinden, örneğin farklı bir rota veya POI seçebilir, mevcut konum koordinatlarınızı kontrol edebilir ve navigasyonu sonlandırabilirsiniz.

4.2.1. Geri dön

Bir aktiviteyi kaydederken GPS kullanıyorsanız, Suunto Run egzersizinizin başlangıç noktasını otomatik olarak kaydeder. Geri Bul özelliği ile Suunto Run sizi doğrudan başlangıç noktanıza geri götürebilir.

Geri Bul özelliğini başlatmak için:

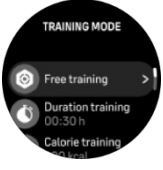
1. GPS ile bir egzersiz başlatın.
2. Navigasyon ekranına ulaşıncaya kadar kurma kolunu çevirin.
3. Navigasyon ekranındayken, kurma koluna basın.
4. Navigasyon seçeneklerini açmak için üst düğmeye basın.
5. "**Geri Bul**" seçeneğine gelin ve ekrana dokunun veya orta düğmeye basarak seçin. Navigasyon rehberliği navigasyon ekranında gösterilir.



4.3. Antrenman modu

Suunto Run ile, farklı durumlara göre spor modlarını kendi ihtiyaçlarınıza göre özelleştirebilirsiniz. Egzersiz yaparken Suunto Run ile farklı hedefler belirleyebilirsiniz.

Seçtiğiniz spor modunda hedefler seçeneği varsa, kaydı başlatmadan önce bunları ayarlayabilirsiniz. Egzersiz başlangıç ekranından aşağı kaydırın ve kurma koluna basarak antrenman modunu seçin. Varsayılan olarak, **Serbest antrenman** moduna ayarlanmıştır. Serbest antrenman modunda herhangi bir hedef belirlemeniz gerekmez, ancak yoğunluk hedefini ayarlayarak, hatırlatıcılar belirleyerek vb. antrenman modunu özelleştirebilirsiniz.



Genel hedefle egzersiz yapmak için:

1. Egzersiz kaydını başlatmadan önce, yukarı kaydırın veya taç düğmesini çevirin ve antrenman modu seçeneğini seçin.
2. **Süre antrenmanı**, **Mesafe antrenmanı** veya **Kalori antrenmanı** seçeneğini seçin.
3. Aşağı kaydırın ve hedefinizi belirleyin.
4. Yoğunluk hedefi ve hatırlatıcılar gibi antrenman modu ayarlarını düzenlemek için tekrar aşağı kaydırın.
5. Üst düğmeye basarak ayarlarınızı onaylayın.
6. Yukarı kaydırın ve egzersizinize başlayın.

Genel hedefler etkinleştirildiğinde, ilerlemenizi gösteren bir hedef göstergesi her veri ekranında görünür.



Hedefinizin %50'sine ulaştığınızda ve seçtiğiniz hedef gerçekleştirildiğinde de bir bildirim alırsınız.

Bazı spor modlarında daha spesifik hedef seçenekleri bulunur; örneğin **Tırmanış antrenman** modu ve **Hayalet koşucu**.

4.4. Pil güç yönetimi

Suunto Run, akıllı pil teknolojisini kullanan bir pil güç yönetimi sistemine sahiptir; bu sistem, en çok ihtiyaç duyduğunuz anda saatinizin şarjının bitmemesini sağlar.

Bir egzersiz kaydetmeye başlamadan önce (bkz. 4. *Egzersiz kaydetme*), mevcut pil modunda kalan pil ömrünün tahmini değerini görürsünüz.




Önceden tanımlanmış üç pil modu vardır: **Performans** (varsayılan), **Dayanıklılık** ve **Güç tasarrufu**. Bu modlar arasında geçiş yapmak pil ömrünü değiştirir, ancak saatin performansını da değiştirir.

Başlangıç ekranındayken, aşağı kaydırın ve **Egzersiz ayarları > Pil modu seçeneğini** seçerek pil modunu değiştirin ve her modun saatin performansını nasıl etkilediğini görün.



Pil bildirimleri

Pil modlarına ek olarak, saatiniz bir sonraki maceranız için yeterli pil ömrüne sahip olduğunuzdan emin olmanıza yardımcı olmak için akıllı hatırlatıcılar kullanır. Bazı hatırlatıcılar, örneğin aktivite geçmişinize dayalı olarak önleyici niteliktedir. Ayrıca, örneğin bir aktiviteyi kaydederken saatiniz pilinizin azaldığını fark ettiğinde de bildirim alırsınız. Saat, otomatik olarak farklı bir pil moduna geçmenizi önerir.


 **DİKKAT:** Suunto Run'ınızı şarj ederken yalnızca ürünle birlikte verilen şarj kablosunu kullanın.

4.5. Çoklu spor egzersizi

Suunto Run'ınızda, triatlon egzersizlerinizi ve yarışlarınızı takip etmek için kullanabileceğiniz önceden tanımlanmış triatlon spor modları bulunur; ancak başka bir tür çoklu spor aktivitesini takip etmeniz gerekiyorsa, bunu doğrudan saatten kolayca yapabilirsiniz.

Çoklu spor egzersizlerini kullanmak için:

1. Çoklu spor egzersizinizin ilk etabı için kullanmak istediğiniz spor modunu seçin.
2. Her zamanki gibi egzersiz kaydını başlatın.
3. Taç düğmesine basın ve aşağı kaydırarak çoklu spor menüsüne girin.
4. Kullanmak istediğiniz bir sonraki spor modunu seçin ve orta düğmeye basın.
5. Antrenman modu ayarlarını yapın
6. Üst düğmeye basarak yeni spor modu ile kaydı başlatın.

 **İPUCU:** Tek bir kayıt sırasında spor modunu istediğiniz kadar değiştirebilirsiniz; daha önce kullandığınız bir spor modunu da dahil edebilirsiniz.

4.6. Koşuyu takip etme

Suunto Run'ınızı pist koşusu için kullanabilirsiniz.

Pist koşusu spor modunu kullandığınızda, koşu şeridinin uzunluğunu ayarlayabilirsiniz; saat, gerekirse ölçüm verilerini otomatik olarak düzeltir. En doğru kaydı elde etmek için egzersiz öncesinde ve sırasında şerit uzunluğunu güncelleyebilirsiniz.

4.7. Maraton

Maraton spor modunda, yarış sırasında en önemli bilgileri bir bakışta görebilmeniz için özel bir ekran bulunur. Maraton spor modunda 5 km, 10 km, Yarı Maraton ve Maraton mesafelerini seçebilirsiniz.

Maraton ekranı size aşağıdaki bilgileri sağlar:

- mevcut temponuz
- mevcut kalp atış hızınız
- temponuza göre tahmin edilen bitiş süresi
- kat edilen mesafe
- tam mesafeye kıyasla kat edilen mesafeyi gösteren bir gösterge



4.8. Yüzme

Suunto Run'ınızı havuzda veya açık suda yüzmek için kullanabilirsiniz.

Havuzda yüzme spor modunu kullandığınızda, saat mesafeyi belirlemek için havuz uzunluğunu kullanır. Yüzmeye başlamadan önce spor modu seçeneklerinden havuz uzunluğunu gerektiği gibi değiştirebilirsiniz.

Açık suda yüzme, mesafeyi hesaplamak için GPS'e dayanır. GPS sinyalleri su altında yayılmadığından, saatin GPS sinyalini alabilmesi için, serbest stil yüzme gibi hareketlerde olduğu gibi, periyodik olarak sudan çıkması gerekir.

Bunlar GPS için zorlu koşullardır, bu nedenle suya dalmadan önce güçlü bir GPS sinyaline sahip olmanız önemlidir. İyi bir GPS sinyali elde etmek için şunları yapmalısınız:

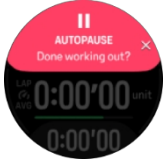
- Yüzmeye başlamadan önce saatinizi çevrimiçi hesabınızla senkronize ederek GPS'i en son uydu yörünge verileriyle optimize edin.
- Açık su yüzme spor modunu seçtikten ve GPS sinyali alındıktan sonra, yüzmeye başlamadan önce en az üç dakika bekleyin. Bu, GPS'in güçlü bir konum belirlemesi için zaman tanır.

4.9. Otomatik duraklatma

Otomatik duraklatma, hızınız 2 km/s'nin (1,2 mil/s) altına düştüğünde egzersiz kaydınızı duraklatır. Hızınız 3 km/s'nin (1,9 mil/s) üzerine çıktığında kayıt otomatik olarak devam eder.

Egzersiz kaydını başlatmadan önce saatin egzersiz ayarlarından otomatik duraklatma özelliğini açabilir veya kapatabilirsiniz.

Bu işlevi açarsanız, kayıt otomatik olarak duraklatıldığında bir açılır mesajla bilgilendirilirsiniz. Kaydı devam ettirebileceğiniz veya sonlandırabileceğiniz seçeneklerin bulunduğu bir liste açılır.



Tekrar hareket etmeye başladığınızda kaydın otomatik olarak devam etmesini sağlayabilir veya egzersiz ekranındayken üst düğmeye basarak kaydı manuel olarak devam ettirebilirsiniz.

4.10. Sesli geri bildirim

Egzersiz sırasında değerli bilgiler içeren sesli geri bildirim alabilirsiniz. Bu geri bildirim, seçtiğiniz geri bildirim seçeneklerine bağlı olarak ilerlemenizi takip etmenize yardımcı olabilir ve size faydalı göstergeler sunabilir. Sesli geri bildirim kulaklıklarınızdan gelir; bu nedenle saatinizin Bluetooth kulaklıklarınızla eşleştirilmiş olması gerekir.

Egzersizden önce sesli geri bildirimini etkinleştirmek için:

1. Egzersize başlamadan önce, aşağı kaydırın ve **Egzersiz ayarları'nı** seçin.
2. Aşağı kaydırın ve **Sesli geri bildirim** seçeneğini açın.
3. Geri dönün ve her zamanki gibi egzersizinize

başlayın. Egzersiz sırasında sesli geri bildirimini etkinleştirmek için:

1. Taç düğmesine basarak egzersiz seçenekleri listesini açın.
2. Aşağı kaydırın ve kurma koluna basarak **Seçenekler** menüsüne girin.
3. Aşağı kaydırarak Spor ayarları altında **Sesli geri bildirim** seçeneğini bulun.
4. **Sesli geri bildirim** açın.
5. Geri dönün ve egzersizinize devam edin.

4.11. His

Düzenli olarak antrenman yapıyorsanız, her seanstan sonra nasıl hissettiğinizi takip etmek genel fiziksel durumunuzun önemli bir göstergesidir. Bir koç veya kişisel antrenör de zaman içindeki ilerlemenizi takip etmek için hissetme eğiliminizi kullanabilir.

Seçebileceğiniz beş farklı his seviyesi vardır:

- **Kötü**
- **Orta**
- **İyi**
- **Çok iyi**
- **Mükemmel**

Bu seçeneklerin tam olarak ne anlama geldiğine karar vermek size (ve koçunuza) kalmıştır. Önemli olan, bunları tutarlı bir şekilde kullanmanızdır.

Her antrenman seansı için, kaydı durdurduktan hemen sonra saatte "**Nasıl gitti?**" sorusunu yanıtlayarak nasıl hissettiğinizi kaydedebilirsiniz.



Ortadaki düğmeye basarak soruyu atlayabilirsiniz.

4.12. Yoğunluk bölgeleri

Egzersiz için yoğunluk bölgelerini kullanmak, fitness gelişiminize rehberlik eder. Her yoğunluk bölgesi vücudunuzu farklı şekillerde zorlar ve fiziksel kondisyonunuz üzerinde farklı etkiler yaratır. Maksimum kalp atış hızınız (maks. KA), temponuz veya gücünüze göre yüzde aralıkları olarak tanımlanan, 1 (en düşük) ile 5 (en yüksek) arasında numaralandırılmış beş farklı bölge vardır.

Antrenman yaparken yoğunluğu göz önünde bulundurmak ve bu yoğunluğun nasıl hissedilmesi gerektiğini anlamak önemlidir. Ayrıca, planladığınız antrenman ne olursa olsun, egzersizden önce her zaman ısınmaya zaman ayırmanız gerektiğini unutmayın.

Suunto Run'da kullanılan beş farklı yoğunluk bölgesi şunlardır:

Bölge 1: Kolay

Bölge 1'de egzersiz yapmak vücudunuz için nispeten kolaydır. Kondisyon antrenmanı söz konusu olduğunda, bu kadar düşük yoğunluklu antrenmanlar, esas olarak iyileştirici antrenmanlarda ve

Egzersiz yapmaya yeni başladığınızda veya uzun bir aradan sonra. Yürüyüş, merdiven çıkma, işe bisikletle gitme gibi günlük egzersizler genellikle bu yoğunluk aralığında yapılır.

Bölge 2: Orta

Bölge 2'de egzersiz yapmak, temel kondisyon seviyenizi etkili bir şekilde geliştirir. Bu yoğunlukta egzersiz yapmak kolay gelir, ancak uzun süreli antrenmanlar çok yüksek bir antrenman etkisi yaratabilir. Kardiyovasküler kondisyon antrenmanlarının çoğu bu bölge içinde yapılmalıdır. Temel kondisyonu geliştirmek, diğer egzersizler için bir temel oluşturur ve vücudunuzu daha enerjik aktivitelere hazırlar. Bu bölgedeki uzun süreli antrenmanlar, özellikle vücudunuzun depoladığı yağlardan çok fazla enerji tüketir.

Bölge 3: Zor

Bölge 3'te egzersiz yapmak oldukça enerjik hale gelir ve oldukça zorlayıcı hissettirir. Hızlı ve ekonomik hareket etme yeteneğinizi geliştirir. Bu bölgede, vücudunuzda laktik asit oluşmaya başlar, ancak vücudunuz bunu tamamen atabilir. Vücudunuzu çok fazla strese soktuğu için, bu yoğunlukta en fazla haftada birkaç kez antrenman yapmalısınız.

Bölge 4: Çok zor

Bölge 4'te egzersiz yapmak, vücudunuzu yarışma türü etkinliklere ve yüksek hızlara hazırlar. Bu bölgedeki antrenmanlar, sabit hızda veya aralıklı antrenman (kısa antrenman aşamaları ile aralıklı molaların kombinasyonu) şeklinde yapılabilir. Yüksek yoğunluklu antrenman, fitness seviyenizi hızlı ve etkili bir şekilde geliştirir, ancak çok sık veya çok yüksek yoğunlukta yapıldığında aşırı antrenmana yol açabilir ve bu da antrenman programınıza uzun bir ara vermenize neden olabilir.

Bölge 5: Maksimum

Antrenman sırasında kalp atış hızınız bölge 5'e ulaştığında, antrenman son derece zor gelecektir. Vücudunuzda laktik asit, atılabileceğinden çok daha hızlı bir şekilde birikecek ve en fazla birkaç dakika sonra durmak zorunda kalacaksınız. Sporcular, bu maksimum yoğunluklu antrenmanları antrenman programlarına çok kontrollü bir şekilde dahil ederler; fitness meraklıları ise bunlara hiç ihtiyaç duymazlar.

4.12.1. Kalp atış hızı bölgeleri

Kalp atış hızı bölgeleri, maksimum kalp atış hızınıza (maks. KAH) göre yüzde aralıkları olarak tanımlanır.

Varsayılan olarak, maksimum kalp atış hızınız şu standart denklem kullanılarak hesaplanır: 220 - yaşı. Tam maksimum kalp atış hızınızı biliyorsanız, varsayılan değeri buna göre ayarlamalısınız.

Suunto Run'da varsayılan ve aktiviteye özel kalp atış hızı bölgeleri bulunur. Varsayılan bölgeler tüm aktiviteler için kullanılabilir, ancak daha ileri düzey antrenmanlar için koşu ve bisiklet aktivitelerine özel kalp atış hızı bölgelerini kullanabilirsiniz.

Üç kalp atış hızı aralığı türünden birini seçebilirsiniz:

- Maks. kalp atış hızı bölgeleri
- Kalp atış hızı rezervi bölgeleri
- Laktat eşiği kalp atış hızı bölgeleri

Varsayılan ve aktiviteye özel kalp atış hızı bölgeleriniz, seçilen bölge türüne göre hesaplanacaktır.

Maksimum kalp atış hızı bölgeleri

Bu, varsayılan bölge türüdür. Laktat eşik kalp atış hızınızı ve dinlenme kalp atış hızınızı bilmiyorsanız, maksimum kalp atış hızı bölgesi ayarını kullanmanızı öneririz.

1. **Etkinlik ve Antrenman > Yoğunluk bölgeleri > Kalp atış hızı bölgeleri > Bölge türleri'**ne gidin.
2. **Maksimum kalp atış hızı bölgeleri** seçeneğine dokunarak veya taç düğmesine basarak seçin.
3. Aşağı kaydırın ve **tüm sporlar için varsayılan kalp atış hızı bölgeleri, Koşu kalp atış hızı bölgeleri** veya **Bisiklet kalp atış hızı bölgeleri** seçeneğini seçin.
4. Maksimum kalp atış hızına (en yüksek değer, bpm) dokununuz veya kurma koluna basın.



5. Yukarı veya aşağı kaydırarak ya da kurma kolunu çevirerek yeni maksimum kalp atış hızınızı seçin.
6. Seçilen değeri onaylamak için kurma koluna basın.
7. Açılan ekranda, tüm kalp atış hızı bölgelerini maksimum kalp atış hızına göre güncellemek isteyip istemediğinizi onaylayın.

Kalp atış hızı rezerv bölgeleri

Laktat eşik kalp atış hızınızı bilmiyorsanız ancak dinlenme kalp atış hızınızı biliyorsanız, kalp atış hızı rezerv bölgeleri ayarını kullanmanızı öneririz. Kalp atış hızı rezerv değerinizi, maksimum kalp atış hızınız ile dinlenme kalp atış hızınızın farkına eşittir.

1. **Etkinlik ve Antrenman > Yoğunluk bölgeleri > Kalp atış hızı bölgeleri > Bölge türleri'**ne gidin.
2. **HR rezerv bölgeleri** seçeneğine dokunarak veya taç düğmesine basarak seçin.
3. Aşağı kaydırın ve **Tüm sporlar için varsayılan kalp atış hızı bölgeleri, Koşu kalp atış hızı bölgeleri** veya **Bisiklet kalp atış hızı bölgeleri** seçeneğini seçin.
4. Ölçeğin en üstündeki maksimum kalp atış hızını dokunarak veya taç düğmesine basarak seçin.
5. Yukarı veya aşağı kaydırarak ya da taç düğmesini çevirerek yeni maksimum kalp atış hızınızı seçin.
6. Taç düğmesine basarak seçilen değeri onaylayın.
7. Ölçeğin altındaki dinlenme kalp atış hızını dokunarak veya kurma koluna basarak seçin.



8. Yukarı veya aşağı kaydırarak ya da kurma kolunu çevirerek yeni dinlenme kalp atış hızınızı seçin.
9. Seçilen değeri onaylamak için kurma koluna basın.
10. Açılan ekranda, kalp atış hızı rezervine göre tüm kalp atış hızı bölgelerini güncellemek isteyip istemediğinizi onaylayın.

Laktat eşik kalp atış hızı bölgeleri

Laktat eşik kalp atış hızınızı biliyorsanız, Laktat eşik kalp atış hızı bölgeleri ayarını kullanmanızı öneririz.

1. **Aktivite ve Antrenman > Yoğunluk bölgeleri > Kalp atış hızı bölgeleri > Bölge türleri'**ne gidin.
2. **Laktat eşik kalp atış hızı bölgeleri** seçeneğine dokunarak veya taç düğmesine basarak seçin.
3. Aşağı kaydırın ve **Tüm sporlar için varsayılan kalp atış hızı bölgeleri, Koşu kalp atış hızı bölgeleri** veya **Bisiklet kalp atış hızı bölgeleri** seçeneğini seçin.

4. Laktat eşik kalp atış hızı (LTHR) değerine dokunun veya taç düğmesine basın.



5. Yukarı veya aşağı kaydırarak ya da taç düğmesini çevirerek yeni laktat eşik kalp atış hızınızı seçin.
6. Taç düğmesine basarak seçilen değeri onaylayın.
7. Açılan ekranda, tüm kalp atış hızı bölgelerini laktat eşik kalp atış hızına göre güncellemek isteyip istemediğinizi onaylayın.

4.12.2. Tempo bölgeleri

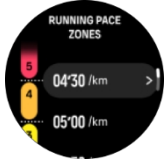
Tempo bölgeleri, kalp atış hızı bölgeleri gibi çalışır, ancak antrenmanınızın yoğunluğu kalp atış hızınız yerine temponuza göre belirlenir. Tempo bölgeleri, ayarlarınıza bağlı olarak metrik veya İngiliz ölçü birimlerinde gösterilir.

Suunto Run'da kullanabileceğiniz beş varsayılan tempo bölgesi vardır veya kendi bölgelerinizi tanımlayabilirsiniz. Tempo bölgeleri koşu için kullanılabilir.

Tempo bölgelerini ayarlama

Aktiviteye özel tempo bölgelerinizi Ayarlar > **Aktivite ve Antrenman** > **Yoğunluk bölgeleri** > **Koşu tempo bölgeleri** altından ayarlayın.

1. Kaydırın veya taç düğmesini çevirin ve tempo bölgelerini seçin.
2. Yukarı/aşağı kaydırın veya kurma kolunu çevirin ve değiştirmek istediğiniz tempo bölgesi vurgulandığında kurma koluna basın.



3. Yukarı/aşağı kaydırarak veya taç düğmesini çevirerek yeni tempo aralığınızı seçin.
4. Taç düğmesine basarak yeni tempo aralığı değerini seçin.
5. Sağa kaydırın veya alt düğmeye basın, tempo bölgeleri görünümünden çıkın.

4.12.3. Güç bölgeleri

Güç ölçer, belirli bir aktiviteyi gerçekleştirmek için gereken fiziksel efor miktarını ölçer. Efor, watt cinsinden ölçülür. Güç ölçer ile elde edilen en büyük avantaj, hassasiyettir. Güç ölçer, gerçekte ne kadar çok çalıştığınızı ve ne kadar güç ürettiğinizi tam olarak gösterir. Ayrıca, watt değerlerini analiz ederken ilerlemenizi kolayca görebilirsiniz.

Güç bölgeleri, doğru güç çıkışıyla antrenman yapmanıza yardımcı olabilir.

Suunto Run'da kullanabileceğiniz beş varsayılan güç bölgesi vardır veya kendi bölgelerinizi tanımlayabilirsiniz.

Etkinliğe özel güç bölgeleri ayarlama

"Etkinlik ve Antrenman" > "Yoğunluk bölgeleri" > "Koşu güç bölgeleri" veya "Bisiklet güç bölgeleri" altındaki ayarlardan etkinliğinize özel güç bölgelerini belirleyin.

1. Düzenlemek istediğiniz aktiviteye (koşu veya bisiklet) dokununuz veya aktivite vurgulandığında taç düğmesine basın.

2. Yukarı kaydırın veya taç düğmesini çevirin ve güç bölgelerini seçin.



3. Yukarı/aşağı kaydırın veya taç düğmesini çevirin ve düzenlemek istediğiniz güç bölgesini seçin.
4. Yukarı/aşağı kaydırarak veya taç düğmesini çevirerek yeni güç bölgenizi seçin.
5. Taç düğmesine basarak yeni güç değerini seçin.
6. Sağa kaydırın veya alt düğmeye basın, güç bölgeleri görünümünden çıkın.

4.12.4. Egzersiz sırasında kalp atış hızı, tempo veya güç bölgelerini kullanma

NOT: Egzersiz sırasında güç bölgelerini kullanabilmek için saatinizle eşleştirilmiş bir güç pod'una sahip olmanız gerekir, bkz. 3.2.2. Cihazları eşleştirme.

Bir egzersiz kaydettiğinizde (bkz. 4. Egzersiz kaydetme) ve yoğunluk hedefi olarak kalp atış hızı, tempo veya gücü seçtiğinizde, beş bölüme ayrılmış bir bölge göstergesi görüntülenir. Bu beş bölüm, spor modu ekranının dış kenarında gösterilir. Gösterge, ilgili bölümü aydınlatarak yoğunluk hedefi olarak seçtiğiniz bölgeyi gösterir. Göstergedeki küçük ok, bölge aralığı içinde nerede olduğunuzu gösterir.



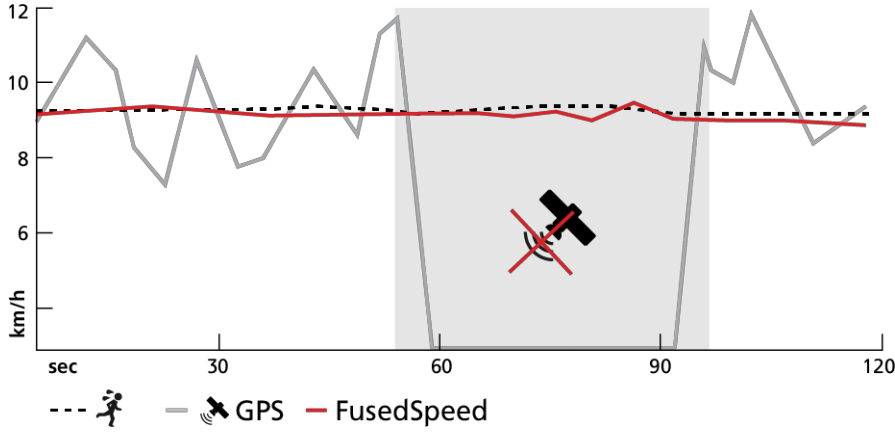
Seçtiğiniz hedef bölgeye ulaştığınızda saatiniz sizi uyarır. Egzersiz sırasında, mevcut kalp atış hızınız, temponuz veya gücünüz seçilen hedef bölgenin dışındaysa saatiniz hızlanmanızı veya yavaşlamanızı ister.



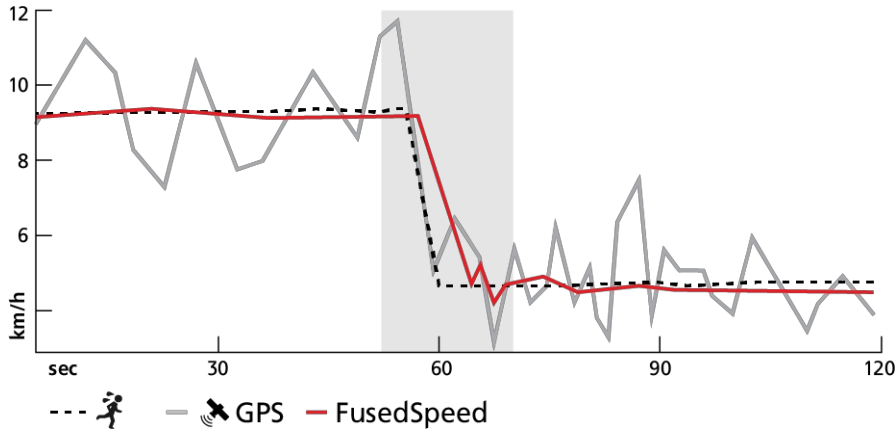
Egzersiz özetinde, her bölgede ne kadar zaman geçirdiğinizin bir dökümünü görürsünüz.

4.13. FusedSpeed™

FusedSpeed™, koşu hızınızı daha doğru bir şekilde ölçmek için GPS ve bilek ivme sensörü okumalarının benzersiz bir birleşimidir. GPS sinyali, bilek ivmesine göre uyarlanarak filtrelenir, böylece sabit koşu hızlarında daha doğru okumalar ve hız değişikliklerine daha hızlı tepkiler sağlanır.



FusedSpeed, antrenman sırasında, örneğin engebeli arazide koşarken veya aralıklı antrenman yaparken, yüksek tepki veren hız okumalarına ihtiyaç duyduğunuzda size en fazla fayda sağlar. Örneğin, GPS sinyalini geçici olarak kaybederseniz, Suunto Run, GPS ile kalibre edilmiş ivmeölçer yardımıyla doğru hız okumalarını göstermeye devam edebilir.



İPUCU: FusedSpeed ile en doğru ölçümleri elde etmek için, gerektiğinde saate sadece kısa bir süre bakın. Saati hareket ettirmeden önünüzde tutmak, doğruluğu azaltır.

FusedSpeed, koşu ve oryantiring, salon futbolu ve futbol gibi diğer benzer aktivite türleri için otomatik olarak etkinleştirilir.

4.14. FusedAlti

FusedAlti™, GPS ve barometrik rakımın birleşiminden oluşan bir rakım ölçümü sağlar. Bu özellik, nihai rakım ölçümünde geçici ve sapma hatalarının etkisini en aza indirir.

NOT: Varsayılan olarak, GPS kullanılan egzersizler ve navigasyon sırasında rakım FusedAlti ile ölçülür. GPS kapatıldığında, rakım barometrik sensörle ölçülür.

5. Navigasyon

Suunto Run ile çeşitli navigasyon seçeneklerine sahip olursunuz. **Tüm Uygulamalar** menüsünde veya seçtiğiniz widget'ların listesinde **Navigasyon** widget'ını bulun.

Saatinizi çeşitli şekillerde navigasyon için kullanabilirsiniz. Örneğin, manyetik kuzeye göre yönünüzü bulmak, bir rotada veya ilgi çekici bir noktaya (POI) navigasyon yapmak için kullanabilirsiniz.

Navigasyon özelliğini kullanmak için:

1. Saat yüzünden yukarı kaydırın veya kurma kolunu çevirerek Tüm Uygulamalar menüsünde veya seçtiğiniz widget'lar listesinde **Navigasyon** widget'ına gidin ve bu widget'a girin.
2. Saat, mevcut konumunuzu aramaya başlar. Konumunuz bulunduğunda, ekranda manyetik kuzeyi, konumunuzu ve varsa yakındaki POI'leri ve yol noktalarını gösteren bir ok görüntülenir.



NOT: Pusula kalibre edilmemişse, widget'a girdiğinizde pusulayı kalibre etmeniz istenir.

3. Taç düğmesini çevirerek pusula görünümünü açın.



4. Taç düğmesine basarak harita görünümünü açın; burada taç düğmesini çevirerek yakınlaştırma ve uzaklaştırma yapabilirsiniz.



5. Üst düğmeye basarak, mevcut konumunuzun koordinatlarını kontrol etme veya navigasyon için bir rota seçme gibi navigasyon seçenekleri listesini açın.



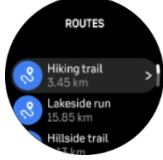
6. Navigasyon widget'ından çıkmak için alt düğmeye basın.

5.1. Rotalar

Suunto Run'ınızı rotalarda navigasyon için kullanabilirsiniz. Suunto uygulamasıyla rotanızı planlayın ve bir sonraki senkronizasyonda saatinize aktarın.

Bir rotada navigasyon yapmak için:

1. Saat yüzünden yukarı kaydırın veya kurma kolunu çevirerek Tüm Uygulamalar menüsündeki veya seçtiğiniz widget'lar listesindeki **Navigasyon** widget'ına gidin ve bu widget'a girin.
2. Harita ekranında üst düğmeye basın.
3. Taç düğmesine basarak **Navigasyon hedefi** seçeneğini seçin.
4. **Rotalar'a** kaydırın ve kurma koluna basarak rota listenizi açın.
5. Gitmek istediğiniz rotaya gelin ve taç düğmesine basın.



6. Rota ayrıntılarını görmek için aşağı kaydırın.
7. Üst düğmeye basarak navigasyonu başlatın.



NOT: Egzersiz kaydetmeden sadece bir rotada navigasyon yaparsanız, Suunto uygulamasına hiçbir şey kaydedilmez veya günlüğe eklenmez.

8. Navigasyonu durdurmak istiyorsanız, üst düğmeye basarak navigasyon seçeneklerini açın ve **Navigasyonu sonlandır** seçeneğini seçin. Üst düğmeye basarak navigasyonu sonlandırmayı onaylayın.



Rota navigasyon ekranındayken aşağıdaki seçeneklere sahipsiniz:

- taç düğmesini çevirerek rakım görünümüne geçin
- taç düğmesine basarak harita görünümüne geçin; burada taç düğmesini çevirerek yakınlaştırma ve uzaklaştırma yapabilirsiniz
- navigasyon seçeneklerini açmak için üst düğmeye basın (örneğin, rota ayrıntılarını kontrol edin, navigasyon için başka bir rota seçin, POI'leri kaydedin ve ekmek kırıntısı görünümünü ve POI ekranını açıp kapatın)

Navigasyon rehberliği

Bir rotada navigasyon yaparken, saatiniz ekranın altındaki navigasyon rehberliği alanında size ek veriler sunarak ve rota boyunca ilerledikçe bildirimler göndererek doğru yolda kalmanıza yardımcı olur.

Örneğin, rotadan 100 m'den (330 ft) fazla saparsanız, saat size doğru yolda olmadığınızı bildirir ve rotaya geri döndüğünüzde de sizi bilgilendirir.

Kılavuzluk alanı, bir sonraki yol noktasına olan mesafeyi gösterir (rotanızda yol noktası yoksa, rotanın sonuna olan mesafe gösterilir). Rotadaki bir yol noktasına veya POI'ye yaklaştığınızda, bir sonraki yol noktasına veya POI'ye olan mesafeyi gösteren bilgilendirici bir açılır pencere görüntülenir.



NOT: 8 rakamı gibi kendi üzerine kesişen bir rotada seyir halindeyken kesişme noktasında yanlış bir dönüş yaparsanız, saatiniz rotada kasıtlı olarak farklı bir yöne gittiğinizi varsayar. Saat, mevcut yeni seyahat yönüne göre bir sonraki yol noktasını gösterir. Bu nedenle, karmaşık bir rotada seyir halindeyken doğru yolda gittiğinizden emin olmak için izlediğiniz rotayı takip edin.

Adım adım navigasyon

Suunto uygulamasında rota oluştururken, adım adım talimatları etkinleştirmeyi seçebilirsiniz. Rota saatinize aktarıldığında ve navigasyon için kullanıldığında, sesli uyarı ve hangi yöne dönmeniz gerektiğine dair bilgilerle birlikte adım adım talimatlar verir.

NOT: GPS özellikli tüm spor modlarında rota seçimi seçeneği de bulunur. Bkz. 4.2. Egzersiz sırasında navigasyon.

5.2. İlgi çekici noktalar

İlgi çekici nokta veya POI, kamp yeri veya parkur boyunca manzaralı bir nokta gibi, kaydedip daha sonra navigasyon için kullanabileceğiniz özel bir konumdur. Suunto uygulamasında haritadan POI'ler oluşturabilirsiniz ve POI konumunda olmanız gerekmez. Saatinizde POI oluşturmak, mevcut konumunuzu kaydederek yapılır.

Her POI şu şekilde tanımlanır:

- POI adı
- POI türü
- Oluşturulma tarihi ve saati
- Enlem
- Boylam
- Yükseklik

Saatinize en fazla 250 POI kaydedebilirsiniz.

5.2.1. POI ekleme ve silme

Suunto uygulaması ile veya saatinize mevcut konumunuzu kaydederek saatinize bir POI ekleyebilirsiniz.

Saatinizle dışarıdayken POI olarak kaydetmek istediğiniz bir yerle karşılaşırsanız, konumu doğrudan saatinize ekleyebilirsiniz.

Saatinize POI eklemek için:

1. Yukarı kaydırın veya kurma kolunu çevirin ve **Navigasyon'u** seçin.
2. Harita ekranından üst düğmeye basın.
3. Taç düğmesine basarak **Konumunuzu** seçin.
4. Saatin GPS'i etkinleştirip konumunuzu bulmasını bekleyin.

5. Saat enlem ve boylamınızı gösterdiğinde, üst düğmeye basarak konumunuzu bir POI olarak kaydedin ve POI türünü seçin.
6. Varsayılan olarak POI adı, POI türüyle aynıdır (ardından bir sıra numarası gelir). Adı daha sonra Suunto uygulamasında düzenleyebilirsiniz.

POI'leri silme

Bir POI'yi saatinizdeki POI listesinden silerek veya Suunto uygulamasında kaldırarak silebilirsiniz.

Saatinizdeki bir POI'yi silmek için:

1. Yukarı kaydırın veya kurma kolunu çevirin ve **Navigasyon'u** seçin.
2. Harita ekranından üst düğmeye basın.
3. **Navigasyon hedefi'ni** seçin.
4. **POI'lere** kaydırın ve kurma koluna basın.
5. Saatten kaldırmak istediğiniz POI'ye kaydırın ve kurma koluna basın.
6. Ayrıntıların sonuna kaydırın ve **Sil'i** seçin.

Saatinizden bir POI'yi sildiğinizde, POI kalıcı olarak silinmez. Bir POI'yi kalıcı olarak silmek için, Suunto uygulamasında POI'yi silmeniz gerekir.

5.2.2. Bir POI'ye navigasyon

Saatin POI listesindeki herhangi bir POI'ye gidebilirsiniz.



NOT: Bir POI'ye yönelirken, saatiniz tam güçte GPS kullanır.

Bir POI'ye gitmek için:

1. Saat yüzünden yukarı kaydırın veya kurma kolunu çevirerek Tüm Uygulamalar menüsünde veya seçtiğiniz widget'ların listesinde bulunan **Navigasyon** widget'ına gidin ve bu widget'a girin.
2. Harita ekranında üst düğmeye basın.
3. Taç düğmesine basarak **Navigasyon hedefi** seçeneğini seçin.
4. **POI'lere** kaydırın ve taç düğmesine basarak POI listenizi açın.
5. Gitmek istediğiniz POI'ye kaydırın ve kurma koluna basın.
6. Üst düğmeye basın veya **Navigasyon'a** dokunun.
7. Navigasyonu durdurmak istiyorsanız, üst düğmeye basarak navigasyon seçeneklerini açın ve **Navigasyonu sonlandır** seçeneğini seçin. Üst düğmeye basarak navigasyonu sonlandırmayı onaylayın.



NOT: Egzersiz kaydetmeden sadece POI'ye navigasyon yaparsanız, Suunto uygulamasında hiçbir şey kaydedilmez veya günlüğe kaydedilmez.

POI navigasyonunun iki görünümü vardır:

- POI'ye göre mevcut konumunuzu ve izlediğiniz rotayı (seyrettiğiniz yolu) gösteren harita görünümü



- yön göstergesi ve POI'ye olan mesafeyi gösteren POI görünümü










Görünümler arasında geçiş yapmak için taç düğmesini çevirin.



Harita görünümünde, yakındaki diğer POI'ler gri renkte gösterilir. Taç düğmesine basarak harita görünümüne geçin; burada taç düğmesini çevirerek yakınlaştırma düzeyini ayarlayabilirsiniz.

5.2.3. POI türleri

Suunto Run'da aşağıdaki POI türleri mevcuttur:

	Başlat
	Bitiş
	Araç
	Park
	Ev
	Bina
	Otel
	Hostel
	Konaklama
	Yatak
	Kamp
	Kamp alanı
	Kamp ateşi
	Yardım istasyonu
	Acil durum
	Su noktası
	Bilgi

	Restoran
	Yiyecek
	Kafe
	Mağara
	Dağ
	Zirve
	Kaya
	Uçurum
	Çığ
	Vadi
	Tepe
	Yol
	Patika
	Nehir
	Su
	Şelale
	Kıyı
	Göl
	Yosun ormanı
	Deniz koruma alanı
	Mercan resifi
	Büyük balık
	Deniz memelisi
	Batık

	Balık tutma yeri
	Plaj
	Orman
	Çayır
	Kıyı
	Ağaçlık
	Atış
	Ovmak
	Kazımak
	Büyük av
	Küçük av
	Kuş
	İzler
	Kavşak
	Geocache
	Geocache
	Görüş
	Trailcam

5.3. Rüzgar yönü navigasyonu

Yön navigasyonu, haritada gördüğünüz veya bulduğunuz bir konumun hedef yolunu takip etmek için açık havada kullanabileceğiniz bir özelliktir. Bu özelliği tek başına pusula olarak veya kağıt harita ile birlikte kullanabilirsiniz.



Egzersiz yapmadan yön navigasyonunu kullanmak için:

1. Yukarı kaydırarak veya saat yüzünden kurma kolunu çevirerek **Navigasyon**'a gidin.
2. Üst düğmeye basarak navigasyon seçeneklerini açın.
3. **Navigasyon hedefi'ni** seçin.
4. Gerekirse, ekrandaki talimatları izleyerek pusulayı kalibre edin.
5. Ekrandaki mavi oku hedef konumuza doğru yöneltin ve orta düğmeye basın.
6. Mavi oku takip ederek konuma gidin.
7. Navigasyonu sonlandırmak için üst düğmeye basın ve Navigasyonu **sonlandır**'ı seçin.

5.4. Rakım navigasyonu

Yükseklik bilgisi içeren bir rotada navigasyon yapıyorsanız, yükseklik profili ekranını kullanarak tırmanış ve inişlere göre de navigasyon yapabilirsiniz. Navigasyon kullanırken, kurma kolunu çevirerek yükseklik profili ekranına geçin.

Yükseklik profili ekranı size aşağıdaki bilgileri gösterir:

- üst: mevcut rakımınız
- orta: mevcut konumunuzu gösteren irtifa profili
- alt: tamamlanan tırmanış ve iniş



Rakım navigasyonunu kullanırken rotadan çok uzaklaşırsanız, saatiniz rakım profili ekranında "**Rotadan saptınız**" mesajını görüntüler. Bu mesajı görürseniz, rakım navigasyonuna devam etmeden önce rota navigasyon ekranına kaydırarak rotaya geri dönün.

6. Widget'lar

Widget'lar, aktiviteniz ve antrenmanınız hakkında yararlı bilgiler sunar. Widget listenizi özelleştirerek kalp atış hızınız, günlük adım sayınız veya mevcut rakım gibi sizin için en önemli bilgileri bir bakışta görebilirsiniz. Widget'lara saat yüzünden yukarı ve aşağı kaydırarak veya kurma kolunu çevirerek erişebilirsiniz.




Widget'lar, **Kontrol** panelindeki **Özelleştir > Widget'ları düzenle** seçeneğinden açılıp kapatılabilir. Widget adının yanındaki + ve - işaretlerine dokunarak veya kurma koluna basarak kullanmak istediğiniz widget'ları seçin.

Listeye en fazla altı widget ekleyebilirsiniz.

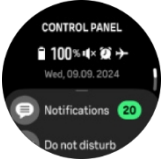


Ayrıca, Suunto uygulamasında widget'ları açıp kapatarak ve sıralayarak saatinizde kullanmak istediğiniz widget'ları ve bunların sırasını seçebilirsiniz.

 **İPUCU:** Bir uygulama henüz widget listenize eklenmemişse, onu **Tüm Uygulamalar** menüsünde bulabilirsiniz.

6.1. Kontrol paneli

Widget listesinin üst kısmındaki Kontrol panelinden pil seviyesi, bildirimler ve tüm ayarlar menüsü gibi çeşitli verilere ve saat seçeneklerine erişebilirsiniz.



Saat yüzünden yukarı kaydırın veya kurma kolunu çevirin **Kontrol paneline** erişmek için.

Kontrol paneli her zaman widget listesinin en üstündedir; onu kaldıramaz veya listede aşağıya taşıyamazsınız.

6.2. Antrenman hacmi

Antrenman hacmi widget'ını **Tüm Uygulamalar** menüsünde bulabilir ve seçtiğiniz widget'lar listesine ekleyebilirsiniz.

Antrenman hacmi widget'ı, bu hafta yaptığınız antrenman seanslarının antrenman yükü ve toplam süresi hakkında bilgi sağlar. Mevcut antrenman hacminizi son altı haftanın verileriyle karşılaştırabilirsiniz. Bu, formunuzu korumanıza ve sakatlık riskini azaltmanıza yardımcı olur.



Antrenman yükü, antrenman süresi ve yoğunluğuna göre hesaplanır. Antrenman Stres Puanınız (TSS), antrenman sırasında vücudunuzun ne kadar stres altında olduğunu gösterir.

İPUCU: Suunto'nun antrenman yükü analizi konsepti hakkında daha fazla bilgi edinmek için lütfen www.suunto.com adresini ziyaret edin veya Suunto uygulamasını kullanın.

Daha fazla antrenman verisi için widget'ta aşağı kaydırın. Kalp atış hızı bölgelerinizi ve mevcut haftanın en sık kullandığınız spor modlarınızı kontrol edebilir, hedefleri ayarlayabilir ve geçen haftanın antrenman hacmini inceleyebilirsiniz.

6.3. İlerleme

İlerleme widget'ını **Tüm Uygulamalar** menüsünde bulabilir ve seçtiğiniz widget'lar listesine ekleyebilirsiniz.

İlerleme widget'ı, antrenman sıklığı, süresi veya yoğunluğu gibi uzun bir süre boyunca antrenman yükünüzü artırmaya yardımcı olacak veriler sunar.



Her antrenman seansı, süre ve yoğunluğa dayalı bir Antrenman Stres Puanı (TSS) alır ve bu değer, hem kısa hem de uzun vadeli ortalamalar için antrenman yükünü hesaplamanın temelini oluşturur. Saatiniz, bu TSS değerinden fitness seviyenizi (VO₂max olarak tanımlanır), CTL'yi (Kronik Antrenman Yükü) hesaplayabilir ve ayrıca laktat eşliğiniz hakkında bir tahmin ile çeşitli mesafelerdeki koşu hızınız hakkında bir öngörü sunabilir.

Aerobik fitness seviyeniz, aerobik dayanıklılık kapasitesinin yaygın olarak kabul edilen bir ölçüsü olan VO₂max (maksimum oksijen tüketimi) olarak tanımlanır. Başka bir deyişle, VO₂max vücudunuzun oksijeni ne kadar iyi kullanabildiğini gösterir. VO₂max değeriniz ne kadar yüksekse, oksijeni o kadar iyi kullanabilirsiniz.

Fitness seviyenizin tahmini, kaydedilen her koşu veya yürüyüş antrenmanı sırasında kalp atış hızı tepkinizin tespit edilmesine dayanır. Fitness seviyenizin tahminini almak için, Suunto Run'ınızı takarken en az 15 dakika süren bir koşu kaydedin.

Widget ayrıca tahmini fitness yaşınızı da gösterir. Fitness yaşı, VO₂max değerinizi yaş açısından yeniden yorumlayan bir metrik değerdir.

NOT: VO₂max'ın gelişimi son derece kişiseldir ve yaş, cinsiyet, genetik ve antrenman geçmişi gibi faktörlere bağlıdır. Zaten çok formda iseniz, fitness seviyenizin artışı daha yavaş olacaktır. Düzenli egzersize yeni başlıyorsanız, fitness seviyenizde hızlı bir artış görebilirsiniz.

İPUCU: Suunto'nun antrenman yükü analizi konsepti hakkında daha fazla bilgi edinmek için lütfen www.suunto.com adresini veya Suunto uygulamasını inceleyin.

6.4. İyileşme

İyileşme widget'ını **Tüm Uygulamalar** menüsünde bulabilir ve seçtiğiniz widget'lar listesine ekleyebilirsiniz.

İyileşme verileriniz, vücudunuzun enerji seviyelerinin iyi bir göstergesidir ve bu seviyeler, stresle başa çıkma ve günlük zorluklarla başa çıkma kapasitenizi doğrudan etkiler.

Stres ve fiziksel aktivite kaynaklarınızı tüketirken, dinlenme ve iyileşme bunları geri kazandırır. İyi bir uyku, vücudunuzun ihtiyaç duyduğu kaynaklara sahip olmasını sağlamanın önemli bir parçasıdır.

Saatinizi İyileşme widget'ında, son antrenmanınızdan bu yana veya bir hastalık ya da stresli bir dönemden sonra vücudunuzun ne kadar iyi iyileştiğini gösteren bir yüzde değeri görebilirsiniz. Değerin altındaki renkli bir ölçek de vücudunuzun mevcut durumunu gösterir. Daha fazla ayrıntı ve açıklama için kurma kolunu çevirin veya yukarı kaydırın.



İyileşme seviyeniz yüksek olduğunda, kendinizi zinde ve enerjik hissedeceksiniz. Kaynaklarınız yüksekken koşuya çıkmak, vücudunuzun uyum sağlamak ve gelişmek için ihtiyaç duyduğu enerjiye sahip olduğu anlamına gelir, bu nedenle muhtemelen harika bir koşu yapacaksınız. Ancak, iyileşme seviyeniz düşük olduğunda, bir sonraki zorlu antrenmandan önce yeterince dinlenmeniz önerilir.

İyileşme verileri üç ana faktöre göre hesaplanır:

- son yedi gün içindeki ortalama Kalp Atış Hızı Değişkenliği (HRV)
- son yedi gün içindeki izlenen uyku verileriniz
- Antrenman Stres Dengesi (TSB)

6.5. Günlük

Saatiniz, bir günlük aracılığıyla antrenman faaliyetlerinize genel bir bakış sunar.



Günlükte, mevcut antrenman haftanızın bir özetini görebilirsiniz. Özet, toplam süreyi ve hangi günlerde egzersiz yaptığının bir genel bakışını içerir.

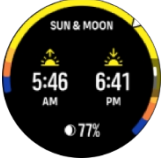
Yukarı kaydırıldığında, hangi aktiviteleri ne zaman gerçekleştirdiğinizle ilgili bilgiler görüntülenir. Taç düğmesine basarak aktivitelerden birini seçtiğinizde, daha fazla ayrıntı ve ayrıca aktiviteyi kayıt defterinizden silme olanağı sunulur.

6.6. Güneş ve Ay

Güneş ve Ay widget'ını **Tüm Uygulamalar** menüsünde bulabilir ve seçtiğiniz widget'lar listesine ekleyebilirsiniz.

Widget, hangisi önce gelirse ona bağlı olarak bir sonraki gün batımına veya gün doğumuna kalan süreyi gösterir.

Widget'ı seçtiğinizde, güneşin doğuş ve batış saatleri ile mevcut ay evresi gibi daha fazla ayrıntı görebilirsiniz.



6.7. Pusula

Suunto Run, manyetik kuzeye göre yönünüzü bulmanızı sağlayan jiroskop destekli bir pusulaya sahiptir. Eğim telafili pusula, pusula yatay konumda olmasa bile size doğru ölçümler sunar.

Pusula widget'ını **Tüm Uygulamalar** menüsünde bulabilir ve seçtiğiniz widget'lar listesine ekleyebilirsiniz.

Pusula widget'ı aşağıdaki bilgileri içerir:

- Manyetik kuzeyi gösteren ok
- Ana yön
- Derece cinsinden yön
- Rakım
- Barometrik basınç



Pusula widget'ındayken, ekranın altından yukarı kaydırarak pusula ayarlarını açabilirsiniz. Aşağıdaki ayar seçenekleri mevcuttur:

- **Pusulayı kalibre et**
- **Sapma**
- **Pusula birimi**

Pusula widget'ından çıkmak için alt düğmeye basın.

Pusulayı kalibre etme

Pusula kalibre edilmemişse, pusula widget'ına girdiğinizde pusulayı kalibre etmeniz istenir. Pusula ayarlarında **Pusulayı kalibre et** seçeneğini seçtikten sonra da pusulayı kalibre edebilirsiniz.



NOT: Pusula kullanım sırasında kendini kalibre eder, ancak saat güçlü manyetik alanlardan veya sert bir darbeye maruz kalmışsa, pusula yanlış yönü gösterebilir. Bu sorunu gidermek için yeni bir kalibrasyon yapın.

Sapma ayarı

Doğru pusula okumaları elde etmek için doğru bir sapma değeri ayarlayın.

Kağıt haritalar gerçek kuzeyi gösterir. Ancak pusulalar, Dünya'nın manyetik alanlarının çekim yaptığı, Dünya'nın üzerindeki bir bölge olan manyetik kuzeyi gösterir. Manyetik kuzey ile gerçek kuzey aynı konumda olmadığından, pusulanızda sapmayı ayarlamanız gerekir. Manyetik kuzey ile gerçek kuzey arasındaki açı, sapmanızdır.

Sapma değeri çoğu haritada belirtilir. Manyetik kuzeyin konumu her yıl değişir, bu nedenle en doğru ve güncel sapma değerini www.magnetic-declination.com gibi web sitelerinden bulabilirsiniz.

Ancak, oryantiring haritaları manyetik kuzeye göre çizilir. Oryantiring haritası kullanıyorsanız, sapma değerini 0 dereceye ayarlayarak sapma düzeltmesini kapatmanız gerekir.

Pusula ayarlarında **Sapma** seçeneğini seçtikten sonra sapma değerini ayarlayabilirsiniz.

Pusula birimi

Pusula birimini Derece veya Mil olarak ayarlayabilirsiniz. Pusula birimini değiştirmek için pusula ayarlarında **Pusula birimi** seçeneğini seçin.

Pusula ayarları, saat ayarlarında, **Açık Hava > Navigasyon** altında da mevcuttur.

6.8. Alti & Baro

Suunto Run saatiniz, dahili basınç sensörünü kullanarak sürekli olarak mutlak hava basıncını ölçer. Bu ölçüme ve rakım referans değerimize göre rakımı veya hava basıncını hesaplar. Veriler **Alti & Baro** widget'ında gösterilir.

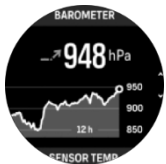
Alti & Baro widget'ını **Tüm Uygulamalar** menüsünde bulabilir ve seçtiğiniz widget'lar listesine ekleyebilirsiniz.

⚠ DİKKAT: Saatin yan tarafında saat 12 konumunda bulunan iki hava basıncı sensörü deliğinin çevresini kir ve kumdan uzak tutun. Sensöre zarar verebileceğinden, deliklere asla herhangi bir nesne sokmayın.

Widget'ın yukarı kaydırarak veya kurma kolunu çevirerek erişilebilen üç görünümü vardır. İlk görünüm mevcut rakımı gösterir.



Yukarı kaydırarak barometrik basıncı ve barometre eğilim grafiğini görebilirsiniz.



Sıcaklığı görmek için tekrar yukarı kaydırın.



NOT: Saatinizi bileğinizde taktığınızda, sensör vücudunuza çok yakındır ve sıcaklık okumaları vücut ısıınızdan etkilenebilir. Sıcaklık okumalarının doğru olduğundan emin olmak için, saatinizi sırt çantanıza veya ekipmanınıza takın ve kalp atış hızınızı takip etmek için göğüs kalp atış hızı kemeri kullanın.

Rakım referans değerinizin doğru ayarlandığından emin olun. Widget'ta, rakımı manuel olarak ayarlamak veya otomatik olarak ayarlamak için aşağı kaydırın. Mevcut konumunuzun rakımı, çoğu topografik haritada veya Google Haritalar gibi büyük çevrimiçi harita hizmetlerinde bulunabilir.

Yerel hava koşullarındaki değişiklikler rakım ölçümlerini etkiler. Yerel hava koşulları sık sık değişiyorsa, rakım referans değerini düzenli olarak, tercihen bir sonraki yolculuğunuza başlamadan önce sıfırlamalısınız.

Otomatik alti-baro profili

Hava durumu ve rakım değişiklikleri, hava basıncında da değişikliğe neden olur. Bunu yönetmek için Suunto Run, hareketinize bağlı olarak hava basıncındaki değişiklikleri rakım veya hava durumu değişiklikleri olarak yorumlamak arasında otomatik olarak geçiş yapar.

Saatinizi dikey hareket algılayarsa, rakım ölçümüne geçer. Rakım grafiğini görüntülerken, grafik en fazla 10 saniyelik bir gecikmeyle güncellenir.

Sabit bir rakımda bulunuyorsanız (12 dakika içinde 5 metreden az dikey hareket), saatiniz hava basıncı değişikliklerini hava durumu değişiklikleri olarak yorumlar ve barometre grafiğini buna göre ayarlar.

6.9. Adımlar ve kalori

Adımlar ve Kalori widget'ını **Tüm Uygulamalar** menüsünde bulabilir ve seçtiğiniz widget'lar listesine ekleyebilirsiniz.

Saatinizi, bir ivmeölçer kullanarak adımları sayar. Toplam adım sayısı, antrenman seansları ve diğer aktiviteler kaydedilirken de 7/24 birikir. Ancak, yüzme ve bisiklet gibi bazı sporlarda adımlar sayılmaz.

Widget'ın üst kısmındaki değer, o günkü toplam adım sayısını gösterir; alt kısımdaki değer ise o gün içinde şu ana kadar yaktığınız tahmini aktif kalori miktarını gösterir.



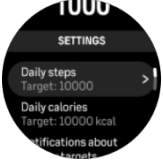
Widget'taki renkli çubuklar, günlük aktivite hedeflerinize ne kadar yaklaştığınızı gösterir. Bu hedefler kişisel tercihlerinize göre ayarlanabilir (aşağıya bakın).

Widget'tan yukarı kaydırarak son yedi gün içinde attığınız adımları ve yaktığınız kalorileri de kontrol edebilirsiniz.

Bazal Metabolizma Hızınız (BMR), vücudunuzun dinlenme sırasında yaktığı kalori miktarıdır. Bunlar, vücudunuzun sıcak kalması ve göz kırpmaya veya kalp atışı gibi temel işlevleri yerine getirmesi için ihtiyaç duyduğu kalorilerdir. Bu sayı, yaş ve cinsiyet gibi faktörleri içeren kişisel profilinize göre hesaplanır.

Aktivite hedefleri

Hem adım hem de kalori için günlük hedeflerinizi ayarlayabilirsiniz. Widget'ta aşağı kaydırarak günlük adım ve kalori hedeflerini belirleyin ve hedeflerle ilgili bildirimleri açın veya kapatın.



Adım hedefinizi belirlerken, gün için toplam adım sayısını tanımlarsınız.

Günlük yaktığınız toplam kalori, iki faktöre bağlıdır: BMR'niz ve fiziksel aktiviteniz.

Bir kalori hedefi belirlediğinizde, BMR'nize ek olarak kaç kalori yakmak istediğinizi tanımlarsınız. Bunlar, aktif kalorileriniz olarak adlandırılır.

Adım ve kalori hedeflerinizi saat ayarlarında, **Aktivite ve Antrenman** bölümünden de belirleyebilirsiniz.

6.10. Kalp atış hızı

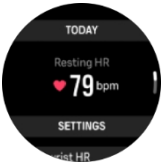
Kalp atış hızı widget'ını **Tüm Uygulamalar** menüsünde bulabilir ve seçtiğiniz widget'lar listesine ekleyebilirsiniz.

Kalp atış hızı widget'ı, kalp atış hızınızın hızlı bir özetini ve 24 saatlik bir grafiğini sunar. Grafik, 5 dakikalık zaman aralıklarına dayalı ortalama kalp atış hızınız kullanılarak çizilir.



Grafiğin altında, son 24 saat içinde ölçülen kalp atış hızı aralığı görünür.

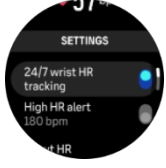
Belirtilen günün dinlenme kalp atış hızınız, toparlanma durumunuzun iyi bir göstergesidir. Normalden yüksekse, muhtemelen son antrenman seansınızdan henüz tam olarak toparlanmamışsınızdır.



Bir egzersiz kaydettiğinizde, günlük kalp atış hızı değerleri antrenmanınızdan kaynaklanan yüksek kalp atış hızını ve kalori tüketimini yansıtır.


Günlük kalp atış hızı widget değerlerini görebilmek için, günlük kalp atış hızı özelliğinin etkinleştirilmesi gerekir. Kalp atış hızı widget'ına girip ayarlara doğru aşağı kaydıldıktan sonra bu özelliği açıp kapatabilirsiniz.

Bu özellik açıkken, saatiniz kalp atış hızınızı kontrol etmek için optik kalp atış hızı sensörünü düzenli olarak etkinleştirir. Bu, pil tüketimini biraz artırır.



Kalp atış hızınız çok yüksek olduğunda bildirim almak istiyorsanız, Kalp Atış Hızı widget'ında yüksek kalp atış hızı uyarısı ayarlayabilirsiniz. Ayarlara doğru aşağı kaydırın ve **Yüksek Kalp Atış Hızı uyarısını** etkinleştirin. Bir sonraki ekranda, bpm değerini ayarlayabilirsiniz. Kalp atış hızınız 5 saniye boyunca ayarlanan değerde veya üzerinde olduğunda, saat bir uyarı sesi çalar ve mevcut kalp atış hızı verilerinizi gösteren kırmızı bir ekran da sizi uyarır. Uyarısını onaylamak için kurma koluna basın.



 **NOT:** Ölçüm sonuçları yalnızca referans amaçlıdır ve tıbbi tanı için temel alınmamalıdır.

6.11. Kan oksijeni

Suunto Run saatinizle kan oksijen seviyenizi ölçebilirsiniz.

Kan oksijen widget'ını **Tüm Uygulamalar** menüsünde bulabilir ve seçtiğiniz widget'lar listesine ekleyebilirsiniz.


Kan oksijen seviyesi, aşırı antrenman veya yorgunluğun bir göstergesi olabilir ve bu ölçüm, yüksek irtifaya adaptasyon sürecinin ilerleyişi hakkında da yararlı bir gösterge olabilir.

Deniz seviyesinde normal kan oksijen seviyeleri %96 ile %99 arasındadır. Yüksek irtifalarda sağlıklı değerler biraz daha düşük olabilir. Yüksek irtifaya başarılı bir şekilde alışmak, bu değerlerin tekrar artmasını sağlar.

Kan oksijen widget'ından kan oksijen seviyenizi ölçmek için:

1. **ŞİMDİ ÖLÇÜ** seçin.
2. Saat ölçüm yaparken elinizi sabit tutun.
3. Ölçüm başarısız olursa, lütfen saatteki talimatları izleyin.
4. Ölçüm tamamlandığında, kan oksijen değerinizi görüntülenir. Kan oksijen

seviyenizi **6.12. Uyku** sırasında da ölçebilirsiniz.

 **UYARI:** Suunto Run tıbbi bir cihaz değildir ve Suunto Run tarafından gösterilen kan oksijen seviyesi, tıbbi durumların teşhis edilmesi veya izlenmesi amacıyla tasarlanmamıştır.

6.12. Uyku

Uyku widget'ını **Tüm Uygulamalar** menüsünde bulabilir ve seçtiğiniz widget'lar listesine ekleyebilirsiniz.

Sağlıklı bir zihin ve vücut için iyi bir gece uykusu önemlidir. Saatinizi kullanarak uykunuzu takip edebilir ve ortalama ne kadar uyuduğunuzu görebilirsiniz.

Uyurken saatinizi takarsanız, Suunto Run ivmeölçer verilerine dayanarak uykunuzu izler.

Uygunuzu takip etmek için saatinizde uyku takibini etkinleştirmeniz gerekir.

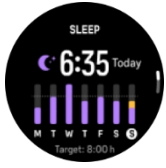
1. Saat yüzünden aşağı kaydırın ve **Uyku** widget'ını seçin.
2. Aşağı kaydırarak ayarlara gidin ve kurma koluna basarak **Uyku** menüsüne girin.
3. Aşağı kaydırın ve **Uyku izleme seçeneğini** etkinleştirin.

Uyku sırasında kan oksijen seviyenizi ve HRV'nizi ölçmek isteyip istemediğinizi seçebilirsiniz.


Uyku izlemeyi etkinleştirdikten sonra, uyku hedefinizi de belirleyebilirsiniz. Tipik bir yetişkinin günde 7 ila 9 saat uykuya ihtiyacı vardır, ancak sizin için ideal uyku süresi bu normlardan farklı olabilir.

Uyku eğilimleri

Uyku widget'ı ile genel uyku eğiliminizi takip edebilirsiniz. Uyku widget'ındaki ilk görünüm, son uykunuzu ve son yedi günün grafiğini gösterir.




Uyku widget'ında aşağı kaydırduğunuzda, dün geceki uykunuzun özetini görebilirsiniz. Özet, örneğin toplam uyku sürenizin yanı sıra uyanık olduğunuz (hareket ettiğiniz) tahmini süreyi ve derin uykuda olduğunuz (hareket etmediğiniz) süreyi içerir.

 **NOT:** Tüm uyku ölçümleri yalnızca harekete dayalıdır, bu nedenle bunlar gerçek uyku alışkanlıklarınızı yansıtmayabilecek tahminlerdir.

Uyku widget'ında uyku ile ilgili çeşitli ayarları tanımlayabilirsiniz:

Uyku hedefi

İdeal uyku sürenizi ayarlayabilirsiniz. Hedefi ayarladığınızda, uyku özetiniz belirlediğiniz hedefe göre ne kadar fazla veya az uyduğunuzu gösterir.

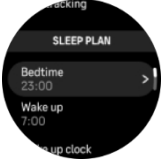
 **İPUCU:** Saati ilk kez kurarken uyku hedefinizi zaten belirlediyseniz, kaydedilen hedef "Uyku hedefi" başlığının altında gösterilir.

Uyku sırasında kan oksijen ve kalp atış hızı değişkenliğini (HRV) ölçme

Gece boyunca saatinizi takarsanız, uyku sırasında kan oksijen seviyeniz ve HRV'niz hakkında ek geri bildirim alabilirsiniz. Bu verileri ölçmek için, izleme ayarlarında Kan oksijeni ve HRV izleme seçeneklerini etkinleştirin.

Uyku planı

Aşağı kaydırarak uyku planınızı ayarlayın. Yatmayı ve uyanmayı planladığınız saati ayarlayın.



Saatinizi titreşim ve alarm sesi ile uyandırmasını istiyorsanız Uyandırma alarmı seçeneğini etkinleştirin.

Uyurken Rahatsız Etmeyin modunu otomatik olarak etkinleştirmek için otomatik Rahatsız Etmeyin ayarını kullanabilirsiniz.


6.13. Hava

Hava durumu widget'ı size güncel hava durumu bilgilerini sağlar. Mevcut sıcaklığı, rüzgar hızını ve yönünü ile mevcut hava durumunu hem metin hem de simge olarak gösterir.

Hava durumu türleri arasında örneğin güneşli, bulutlu, yağmurlu vb. bulunur.



Nem, hava kalitesi ve tahmin verileri gibi daha ayrıntılı hava durumu verilerini görmek için yukarı kaydırın veya kurma kolunu çevirin.

 **İPUCU:** En doğru hava durumu verilerini almak için saatinizin Suunto uygulamasına bağlı olduğundan emin olun.

6.14. Çalar saat

Saatinizde, bir kez çalabilen veya belirli günlerde tekrarlayabilen bir alarm saati bulunur. Bu özelliği **Tüm Uygulamalar** menüsünde bulabilir ve seçtiğiniz widget'lar listesine ekleyebilirsiniz.

Uyku menüsünde kaydedilmiş bir uyku planınız varsa, **Alarm Saati'ndeki Uyanma** bölümünden hızlı bir şekilde uyanma alarmı ayarlayabilirsiniz. Bu menüde alarmı açıp kapatabilir, ne sıklıkla çalmasını istediğinizi düzenleyebilir ve uyku planınızı değiştirebilirsiniz.

Uyku planınızın uyanma alarmının yanı sıra ek alarmlar da ayarlayabilirsiniz:

1. Saat yüzünden yukarı veya aşağı kaydırın ya da kurma kolunu çevirerek widget listesindeki veya **Tüm Uygulamalar** menüsündeki **Alarm Saatine** erişin.
2. **Alarm Saatine** girin.
3. Aşağı kaydırın ve **Yeni alarm saati'ni** seçin.



NOT: Yeni alarm saati altındaki listeden seçildiğinde eski alarmlar silinebilir veya düzenlenebilir.

4. Saati ve dakikayı ayarlayın.



5. Alarmın ne sıklıkla çalmasını istediğinizi seçin. Seçenekler şunlardır:

Bir kez: Alarm, ayarlanan saatte önümüzdeki 24 saat içinde bir kez çalar.

Her gün: Alarm, haftanın her günü aynı saatte çalar. **Hafta içi:** Alarm, Pazartesi'den Cuma'ya kadar her gün aynı saatte çalar.



Alarm çaldığında, alarmı kapatarak sonlandırabilir veya erteleme seçeneğini seçebilirsiniz. Ertelme süresi 10 dakikadır ve en fazla 10 kez tekrarlanabilir.



Alarmın çalmasına izin vererseniz, bir dakika sonra kapanır.

6.15. Zamanlayıcı

Saatinize temel zaman ölçümü için bir kronometre ve geri sayım zamanlayıcısı dahildir. Zamanlayıcıyı **Tüm Uygulamalar** menüsünde bulabilir ve seçtiğiniz widget'lar listesine ekleyebilirsiniz.

Widget'a ilk girdiğinizde, kronometre gösterilir. Bundan sonra, en son kullandığınız kronometre veya geri sayım zamanlayıcısını hatırlar.

Yukarı kaydırarak zamanlayıcı ayarlarını değiştirebileceğiniz **ZAMANLAYICI AYARLA** kısayol menüsünü açın.

Kronometre

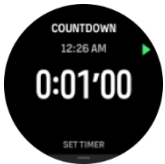
Üst düğmeye basarak kronometreyi başlatın ve durdurun. Üst düğmeye tekrar basarak devam edebilirsiniz. Alt düğmeye basarak sıfırlayın.



Alt düğmeye basarak zamanlayıcıdan çıkın.

Geri sayım sayacı

Zamanlayıcı widget'ında yukarı kaydırarak kısayol menüsünü açın. Buradan önceden tanımlanmış bir geri sayım süresi seçebilir veya özel bir geri sayım süresi oluşturabilirsiniz.



Üst ve alt düğmeleri kullanarak gerektiğinde durdurun ve sıfırlayın.

Alt düğmeye basarak geri sayım zamanlayıcısından çıkın.

6.16. Medya oynatıcı

Medya oynatıcı widget'ını **Tüm Uygulamalar** menüsünde bulabilir ve seçtiğiniz widget'lar listesine ekleyebilirsiniz.

Saatinizin medya oynatıcısının iki modu vardır: **Bluetooth modu** ve **Çevrimdışı mod**. Bluetooth müzik modu ile telefonunuzda çalan müziği, podcast'leri ve diğer medyayı kontrol edebilirken, çevrimdışı mod saatinizde depolanan müziği çalmak içindir.

Bluetooth modu



NOT: Bluetooth modunu kullanabilmek için saatinizi telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir.



Medya oynatıcı widget'ında, telefonunuzda çalınan medyayı kontrol etmek için oyna, sonraki parça veya önceki parça düğmelerine dokunun.

Yukarı kaydırın veya kurma kolunu çevirin, medya denetimlerinin tam ayarlarına girin. Çevrimdışı moduna geçmek için **Medya modunu** seçin.

Medya kontrol widget'ından çıkmak için alt düğmeye basın.

Çevrimdışı mod




Çevrimdışı müzik modu, saatte depolanan ses içeriğini çalmak içindir. Bluetooth kulaklıklarınızı saatinize bağladıysanız, medya oynatıcısının çevrimdışı modunu kullanabilirsiniz. Eşleştirme hakkında bilgi için bkz. 3.2.2. *Cihazları eşleştirme*.

Saatinizde varsayılan olarak bir örnek şarkı depolanmıştır. Saatinize müzik aktarmak için, ürün paketinde bulunan USB (Tip-C) şarj kablosunu kullanarak saati bir bilgisayara veya uygun bir cep telefonuna bağlayın. Bilgisayarda veya cep telefonunda saatin müzik klasörünü açın ve ses dosyalarını buraya kopyalayın. Saat, şu dosya formatlarını destekler: MP3, FLAC, WAV, AAC.

Çevrimdışı müzik dinlemeye başlamak için, saatinizle eşleştirdiğiniz kulaklıkları açın ve medya oynatıcı widget'ındaki **Medya modu** altında Çevrimdışı modu seçin. Medyanızı kontrol etmek için oyna, sonraki parça veya önceki parça düğmesine dokunun.

Ses kontrolü, tekrar ve karışık çalma modu, kitaplık genel bakışı gibi ek seçenekleri görmek için yukarı kaydırın veya kurma kolunu çevirin. Bluetooth moduna geçmek için **Medya modunu** seçin.


Medya oynatıcı widget'ından çıkmak için alt düğmeye basın.

 **PUCU:** Saatinizde depolanan ses dosyalarını düzenlemek ve özel çalma listeleri oluşturmak için Suunto uygulamasını kullanın.

6.17. Alipay (sadece Çin anakarasında)

Alipay widget'ını **Tüm Uygulamalar** menüsünde bulabilir ve seçtiğiniz widget'lar listesine ekleyebilirsiniz.

Saatinizi cep telefonunuzdaki Alipay uygulamasına bağlarsanız, saatinizi çevrimdışı ödeme için kullanabilirsiniz.

 **NOT:** Alipay yalnızca Çin anakarasında kullanılabilir.

7. Tüm uygulamalar

Tüm Uygulamalar menüsü tüm uygulamaları ve saat işlevlerini içerir; buradan saat ayarlarına da erişebilirsiniz.

Saat yüzünden aşağı kaydırın veya kurma kolunu çevirerek Tüm Uygulamalar menüsüne erişin. Menüye girdikten sonra, aşağı kaydırarak uygulamaları antrenman, açık hava ve genel kategorilerinde sıralanmış olarak görebilirsiniz.

7.1. El feneri

Suunto Run saatinizde üç aydınlatma moduna sahip bir el feneri işlevi bulunur.

El fenerini etkinleştirmek için saat yüzünden yukarı kaydırın veya kurma kolunu aşağı kaydırarak **Kontrol paneli** veya **Tüm Uygulamalar**'ı seçin. **El fenerine** kaydırın ve üzerine dokunarak veya kurma koluna basarak açın.

El feneri aşağıdaki aydınlatma modlarına sahiptir:

- sürekli açık olan ekstra parlak beyaz arka ışık
- titreme modu
- sürekli açık olan parlak kırmızı arka ışık

Aydınlatma modlarını değiştirmek için kurma kolunu çevirin veya yukarı veya aşağı kaydırın. El fenerini kapatmak için alt düğmeye basın veya sağa kaydırın.

7.2. Telefonumu bul

Telefonunuzu nereye bıraktığınızı hatırlamadığınızda, Telefonumu bul özelliğini kullanarak telefonunuzu bulabilirsiniz. Suunto Run, telefonunuzla bağlıysa telefonunuzu çaldırabilir. Suunto Run, telefonunuza bağlanmak için Bluetooth kullandığından, saatin telefonunuzu çaldırabilmesi için telefonun Bluetooth menziline olması gerekir.

Telefonumu bul özelliğini etkinleştirmek için:

1. Saat ekranından yukarı kaydırarak **Kontrol paneli** veya **Tüm Uygulamalar**'ı açın.
2. Aşağı kaydırarak **Telefonumu Bul** seçeneğine gelin.
3. İşlev adını dokunarak veya kurma koluna basarak telefonunuzu çaldırmaya başlayın.
4. Çalmayı durdurmak için alt düğmeye basın.

7.3. Nefes

Gergin veya stresli hissediyorsanız, Suunto Run'daki **Nefes** uygulaması bedeninizi ve zihninizi rahatlatmanıza yardımcı olabilir. **Nefes** uygulamasını **Tüm Uygulamalar** menüsünde bulabilirsiniz.

Rehberli nefes egzersizi için uygulamayı başlatın. Nefes alırken ve verirken animasyonu takip edin. Titreşim de ritmi korumanıza yardımcı olur.

Nefes egzersizinin süresini ayarlamak için aşağı kaydırın.

8. Bakım ve destek

8.1. Kullanım kılavuzu


Cihazı dikkatli kullanın – çarpma veya düşürmeyin.

Normal şartlar altında saatin servise ihtiyacı yoktur. Düzenli olarak tatlı su ve yumuşak sabunla durulayın ve nemli, yumuşak bir bez veya güderi ile kasayı dikkatlice temizleyin.

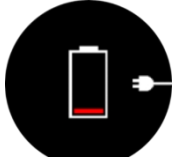
Yalnızca orijinal Suunto aksesuarlarını kullanın – orijinal olmayan aksesuarların neden olduğu hasarlar garanti kapsamında değildir.

8.2. Pil

Tek bir şarjla kullanım süresi, saati nasıl ve hangi koşullarda kullandığınıza bağlıdır. Örneğin, düşük sıcaklıklar tek bir şarjla kullanım süresini kısaltır. Genel olarak, şarj edilebilir pillerin kapasitesi zamanla azalır.

 **NOT:** Arızalı pil nedeniyle kapasitede anormal bir azalma olması durumunda, Suunto bir yıl boyunca veya en fazla 300 şarj döngüsü boyunca (hangisi önce gelirse) pil değişimini garanti kapsamına alır.

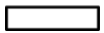
Pil şarj seviyesi %20'nin ve ardından %5'in altına düştüğünde, saatinizde düşük pil simgesi görüntülenir. Şarj seviyesi çok düşük hale gelirse, saatiniz düşük güç moduna geçer ve şarj simgesi görüntülenir.



Saatinizi şarj etmek için ürünle birlikte verilen USB kablosunu kullanın. Pil seviyesi yeterince yükseldiğinde, saat düşük güç modundan çıkar.

8.3. İmha

Lütfen cihazı elektronik atıklarla ilgili yerel yönetmeliklere uygun olarak imha edin. Çöp kutusuna atmayın. İsterseniz, cihazı en yakın Suunto bayisine iade edebilirsiniz.



9. Referans

9.1. Uygunluk

Uygunlukla ilgili bilgiler ve ayrıntılı teknik özellikler için, Suunto Run ürününüzle birlikte verilen veya www.suunto.com/userguides adresinde bulunan “Ürün Güvenliği ve Yasal Bilgiler” bölümüne bakın.

9.2. CE

Suunto Oy, OW234 tipi radyo ekipmanının 2014/53/EU Direktifi ile uyumlu olduğunu beyan eder. AB uygunluk beyanının tam metni şu internet adresinde mevcuttur: www.suunto.com/EUconformity.





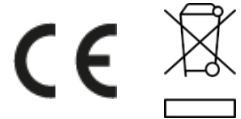
SUUNTO MÜŞTERİ DESTEĞİ

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Üretici:

Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd Oda
108, No. 5, Longxi Yolu, Nancheng Caddesi, Dongguan
Şehri, Guangdong Eyaleti



© Suunto Oy 05/2025

Suunto, Suunto Oy'un tescilli ticari markasıdır. Tüm hakları saklıdır.