

SUUNTO VERTICAL

KULLANIM KILAVUZU


1. GÜVENLİK.....	6
2. Başlarken.....	8
2.1. Dokunmatik ekran ve düğmeler.....	8
2.2. Ayarları düzenleme.....	9
2.3. Yazılım güncellemeleri.....	9
2.4. Suunto uygulaması.....	10
2.5. Optik kalp hızı.....	10
3. Ayarlar.....	12
3.1. Düğme ve ekran kilidi.....	12
3.2. Otomatik arka ışık.....	12
3.3. Tonlar ve titreşim.....	13
3.4. Bluetooth bağlanabilirliği.....	13
3.5. Uçak modu.....	13
3.6. Rahatsız Etmeyin modu.....	14
3.7. Ayağa kalkma anımsatıcısı.....	14
3.8. Telefonumu bul.....	14
3.9. Saat ve tarih.....	14
3.9.1. Alarm.....	15
3.10. Dil ve birim sistemi.....	15
3.11. Saat yüzleri.....	16
3.11.1. Komplikasyonlar.....	16
3.12. Güç tasarrufu.....	17
3.13. POD'ları ve sensörleri eşleştirme.....	17
3.13.1. Bisiklet POD'unu kalibre etme.....	18
3.13.2. Ayak POD'unu kalibre etme.....	18
3.13.3. Güç POD'unu kalibre etme.....	18
3.14. El feneri.....	18
3.15. Alarmlar.....	19
3.15.1. Gün doğumu ve gün batımı alarmları.....	19
3.15.2. Fırtına alarmı.....	19
3.16. FusedSpeed™.....	20
3.17. FusedAlti™.....	21
3.18. Altimetre.....	21
3.19. Konum biçimleri.....	21
3.20. Cihaz bilgileri.....	22
3.21. Saatinizi sıfırlama.....	22
4. Egzersiz kaydetme.....	24
4.1. Spor modları.....	25
4.2. Egzersiz sırasında navigasyon.....	25
4.2.1. İlk noktaya dönme.....	26


4.2.2. Rotaya sabitleme.....	26
4.3. Egzersiz yaparken hedefleri kullanma.....	26
4.4. Pil gücü yönetimi.....	27
4.5. Çoklu spor egzersizi.....	28
4.6. Şnorkelle dalış and denizkızı giysisiyle yüzme.....	28
4.7. Yüzme.....	30
4.8. Aralıklı antrenman.....	30
4.9. Otomatik duraklatma.....	31
4.10. Ekran teması.....	31
4.11. Sesli geri bildirim.....	32
4.12. His.....	32
4.13. Yoğunluk bölgeleri.....	33
4.13.1. Kalp hızı bölgeleri.....	34
4.13.2. Hız bölgeleri.....	35
4.13.3. Güç bölgeleri.....	36
4.13.4. Egzersiz yaparken kalp hızı, tempo veya güç bölgelerini kullanma.....	37
5. Navigasyon.....	38
5.1. Çevrimdışı haritalar.....	38
5.2. İrtifa navigasyonu.....	39
5.3. Kerteriz navigasyonu.....	40
5.4. Rotalar.....	41
5.5. İlgili çekici noktalar.....	42
5.5.1. POI ekleme ve silme.....	42
5.5.2. Bir POI'ye navigasyon.....	43
5.5.3. POI tipleri.....	44
5.6. Tırmanma rehberi.....	47
5.7. Cetvel.....	48
6. Widget'lar.....	49
6.1. Hava Durumu.....	49
6.2. Güneş enerjisiyle şarj etme (sadece güneş enerjili sürüm için geçerlidir).....	49
6.3. Bildirim ve durum.....	50
6.4. Medya kontrolleri.....	50
6.5. Kalp hızı.....	51
6.6. Günlük defteri.....	52
6.7. Güneş ve Ay.....	52
6.8. Adım ve kalori.....	52
6.9. Toparlanma, çalışma.....	53
6.10. Toparlanma, KHD (Kalp Hızı Değişkenliği).....	54
6.11. İlerleme.....	54
6.12. Antrenman.....	55
6.13. Uyku.....	55

6.14. Kaynaklar.....	57
6.15. Alti & baro.....	57
6.16. Pusula.....	58
6.16.1. Pusulayı kalibre etme.....	59
6.16.2. Sapmayı ayarlama.....	59
6.17. Zamanlayıcı.....	59
6.18. Kandaki oksijen.....	60
7. SuuntoPlus™ rehberleri.....	62
8. SuuntoPlus™ spor uygulamaları.....	63
9. Bakım ve destek.....	64
9.1. Kullanım yönergeleri.....	64
9.2. Pil.....	64
9.3. İmha etme.....	64
10. Referans.....	65
10.1. Uygunluk.....	65
10.2. CE.....	65


1. GÜVENLİK

Güvenlik önlemi türleri


 **UYARI:** - ciddi yaralanma veya ölümlle sonuçlanabilecek bir işlem ya da durumla ilgili olarak kullanılır.


 **DİKKAT:** - ürüne zarar verecek bir işlem ya da durumla ilgili olarak kullanılır.


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

 **İPUCU:** - cihazın özellik ve işlevlerinin nasıl kullanılacağıyla ilgili ek ipuçları vermek için kullanılır.

Güvenlik önlemleri

 **UYARI:** USB kabloyu, kalp pili gibi tıbbi cihazların yanı sıra anahtar kartı, kredi kartı ve benzeri cisimlerden uzakta tutun. USB kablosunun cihaz konektöründe, tıbbi ve diğer elektronik cihazların yanı sıra verilerin manyetik olarak saklandığı ürünlerin çalışmasını engelleyebilecek güçlü bir mıknatıs bulunmaktadır.


 **UYARI:** Her ne kadar ürünlerimiz endüstri standartlarına uygun olsa da, ürün ciltle temas ettiğinde alerjik reaksiyonlara veya cilt tahrişine neden olabilir. Bu gibi durumlarda, ürünü kullanmayı derhal bırakın ve bir doktora başvurun.

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


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


 **UYARI:** Ürünün GPS veya pil ömrüne tamamen güvenmeyin. Her zaman için güvenliğinizi sağlamak adına harita ve diğer yedek materyalleri kullanın.


 **DİKKAT:** Suunto Vertical cihazınızı şarj etmek için sadece birlikte verilen şarj kablosunu kullanın.


 **DİKKAT:** Ürüne hiçbir çözücü madde uygulamayın, bunlar yüzeye zarar verebilir.

 **DİKKAT:** Ürüne böcek ilacı uygulamayın, bunlar yüzeye zarar verebilir.

 **DİKKAT:** Ürünü rastgele çöpe atmayın, çevreyi korumak için elektronik atık olarak değerlendirin.

 **DİKKAT:** Ürüne vurmeyin veya ürünü düşürmeyin, bunlar ürüne hasar verebilir.

 **DİKKAT:** Renkli kumaş kayışların rengi, yeni veya ıslak olduklarında diğer kumaşlara ya da deriye bulaşabilir.

 **NOT:** Suunto'da, aktivite ve maceralarınızda size yardımcı olabilecek ölçümleri üretmek için gelişmiş sensör ve algoritmalar kullanırız. Bu ölçümlerin mümkün olduğunca hassas olması için uğraşırız. Ancak ürün ve hizmetlerimiz ile toplanan verilerin hiçbiri tam güvenilir değildir ve bunların ürettiği ölçümler kesin olarak doğru kabul edilmemelidir. Kalori, kalp hızı, konum, hareket algılama, resim tanıma, fiziksel gerilim göstergeleri ve diğer ölçümler gerçek hayattakilerle uyuşmayabilir. Suunto ürün ve hizmetleri, sadece eğlence amaçlı kullanım için olup hiçbir şekilde tıbbi amaçla kullanılmamalıdır.

2. Başlarken

Suunto Vertical ürününüzü ilk defa çalıştırmak hızlı ve basittir.

1. Saati uyandırmak için üst düğmeyi basılı tutun.
2. Kurulum sihirbazını başlatmak için ekrana dokununuz.



3. Yukarı veya aşağı kaydırıp dil seçeneğine dokunarak dilinizi seçin.



4. İlk ayarları tamamlamak için kurulum sihirbazını takip edin. Değerleri seçmek için yukarı veya aşağı kaydırın. Bir değeri kabul edip sonraki adıma geçmek için ekrana dokununuz veya orta düğmeye basın.

⚠ DİKKAT: Suunto Vertical cihazınızı şarj etmek için sadece birlikte verilen şarj kablosunu kullanın.

2.1. Dokunmatik ekran ve düğmeler

Suunto Vertical ürününde bir dokunmatik ekranla birlikte ekran ve özelliklerde gezinmek için kullanabileceğiniz üç düğme bulunur.

Kaydırın ve dokununuz

- ekran ve menülerde hareket etmek için yukarı veya aşağı kaydırın
- ekranlarda geri ve ileri yönde hareket etmek için sağa ve sola kaydırın
- bir öğe seçmek için dokununuz

Üst düğme

- görünüm ve menülerde yukarı ilerlemek için basın
- saat yüzünden, kısayolları tanımlamak ve açmak için uzun basın

Orta düğme

- bir öğeyi seçmek için basın
- ayarlar menüsünde geri gitmek için basılı tutun
- saat yüzünden, sabitlenen widget'ı açmak üzere basın
- saat yüzünden, ayarlar menüsünü açmak için uzun basın

Alt düğme

- görünüm ve menülerde aşağı ilerlemek için basın
- saat yüzünden, kısayolları tanımlamak ve açmak için uzun basın

Egzersiz kaydı yaparken:

Üst düğme

- duraklata basma ve aktiviteyi devam ettirme
- aktiviteyi değiştirmek için basılı tutun

Orta düğme

- ekranları değiştirmek için basın
- önceki ekrana geri gitmek için uzun basın

Alt düğme

- bir turu işaretlemek için basın
- egzersiz seçeneklerini bulacağınız denetim panelini açmak için uzun basın
- aktivite duraklatıldığında, aktiviteyi sonlandırmak ya da kaldırmak için basın

2.2. Ayarları düzenleme

Saatin bütün ayarlarını doğrudan saat üzerinde düzenleyebilirsiniz.

Bir ayar yapmak için:

1. Saat yüzünden, orta düğmeye uzun basın.
2. Ekranı yukarı/aşağı kaydırarak ya da üst veya alt düğmelere basarak ayarlar menüsünde gezin.



3. Ayar adına dokunarak veya ayar seçiliyken orta düğmeye basarak bir ayar seçin. Menüde geri gitmek için sağa doğru kaydırın veya **Geri** ögesini seçin.
4. Değer aralığı ayarları için yukarı/aşağı kaydırarak ya da üst veya alt düğmeye basarak değeri değiştirin.



5. Sadece iki değerle ayar yapmak için (açık veya kapalı gibi) ayara dokunarak veya orta düğmeye basarak değeri değiştirin.



2.3. Yazılım güncellemeleri

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

Bir güncelleme kullanılabilir olduğunda ve saatiniz Suunto uygulamasına bağlıysa, yazılım güncellemesi saate otomatik olarak indirilir. Bu indirme işleminin durumu Suunto uygulamasında görülebilir.

Yazılım saatinize indirildiğinde, pil seviyesi en az %20 olduğu ve eşzamanlı olarak herhangi bir egzersiz kaydedilmediği müddetçe saat gece vakti kendisini günceller.

Güncellemeyi gece otomatik yapılmadan önce manuel olarak yüklemek istiyorsanız **Ayarlar > Genel** seçeneğine gidin ve **Yazılım güncellemesi** ögesini seçin.



NOT: Güncelleme tamamlandığında, sürüm notları Suunto uygulamasında görünür.

2.4. Suunto uygulaması

Suunto uygulaması il Suunto Vertical deneyiminizi daha da zenginleştirebilirsiniz.

Aktivitelerinizi senkronize etmek, antrenmanlar oluşturmak, mobil bildirimler, analizler ve daha fazlasını almak için saatinizi mobil uygulama ile eşleştirin.



NOT: Uçak modu açıksa hiçbir aygıtı eşleştiremezsiniz. Eşleştirme yapmak için uçak modunu kapatın.

Saatinizi Suunto uygulamasıyla eşleştirmek için:

1. Saatinizin Bluetooth özelliğinin açık olduğundan emin olun. Ayarlar menüsünde **Bağlanabilirlik » Keşfedilme** seçeneğine gidin ve henüz etkinleştirilmemişse bunu yapın.
2. Uyumlu mobil cihazınıza iTunes App Store, Google Play veya Çin'deki diğer popüler uygulama mağazalarından Suunto uygulamasını indirip yükleyin.
3. Suunto uygulamasını başlatın ve açık değilse Bluetooth'u açın.
4. Uygulama ekranının sol üst kısmındaki saat simgesine dokunun ve ardından saatinizi eşleştirmek için "EŞLEŞTİR" seçeneğine dokunun.
5. Saatinizde ve uygulamada gösterilen kodu yazarak eşleştirmeyi doğrulayın.



NOT: Bazı özellikler, Wi-Fi veya mobil şebeke üzerinden internet bağlantısı gerektirir. Operatör veri bağlantı ücretleri geçerli olabilir.

2.5. Optik kalp hızı

Bilekten optik kalp hızı ölçümü, kalp hızınızı takip etmek için kolay ve rahat bir yöntemdir. Kalp hızı ölçümü için en iyi sonuçların alınması aşağıdaki faktörlerden etkilenebilir:

- Saatin doğrudan cildinizle temas edecek şekilde takılmış olması gerekir. Sensörle cildiniz arasında, ince olanlar hariç herhangi bir giysi olmamalıdır
- Saatin, kolunuzda normalde takılan yerden daha yukarıda olması gerekebilir. Sensör, dokudan geçen kan akışını ölçer. Dokuyu ne kadar iyi okuyabilirse ölçüm o kadar iyi olur.
- Kol hareketleri ve kas esnetmeler (ör. tenis raketini kavrama) sensör ölçümünün doğruluğunu etkileyebilir.
- Kalp hızınız düşük iken sensör kararlı ölçüm yapamayabilir. Kayda başlamadan önce birkaç dakikalık kısa bir ısınmanın faydası olur.
- Cildin koyulaşması ve dövme, ışığı önler ve optik sensör ölçümlerinin güvenilir olmasını engeller.
- Optik sensör, yüzme aktiviteleri için kalp hızı ölçümünü doğru şekilde yapamayabilir.

- Daha yüksek doğruluk değeri elde etmek ve kalp hızınızdaki değişikliklere daha hızlı şekilde tepki verilmesini sağlamak için, Suunto Smart Sensor gibi uyumlu bir göğüsten kalp hızı sensörü kullanmanızı öneririz.

⚠ UYARI: *Optik kalp hızı özelliği, her aktivite sırasında her kullanıcı için doğru sonuç vermeyebilir. Optik kalp hızı, bir bireyin kendine özgü anatomisi ve cilt renginden de etkilenebilir. Gerçek kalp hızınız, optik sensörün okuduğu değerden daha yüksek veya düşük olabilir.*


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

⚠ UYARI: *Bir antrenman programına başlamadan önce daima bir doktora danışın. Aşırı egzersiz ciddi sakatlanmalara neden olabilir.*

⚠ UYARI: *Her ne kadar ürünlerimiz endüstri standartlarına uygun olsa da, ürünler ciltle temas ettiğinde alerjik reaksiyon veya cilt tahrişine neden olabilir. Bu gibi durumlarda, ürünü kullanmayı derhal bırakın ve bir doktora başvurun.*

3. Ayarlar

Saat yüzünden, orta düğmeye uzun basarak **Ayarlar** ögesini açın.

 **İPUCU:** Saat yüzünden, tüm saat ayarlarına erişmek için alt düğmeye basın ve **Widget'lar** ögesinden **Denetim paneli** ögesini seçin.


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

Ayarlar veya Denetim paneli içinde **Özelleştir** ögesini seçin, ardından **Üstteki kısayol** ve **Alttaki kısayol** seçeneğini belirleyerek uzun basıldığında üst ve alt düğmelerin hangi ayara/özellığe sahip olacağını seçin.

3.1. Düğme ve ekran kilidi

Egzersiz kaydı yaparken, alt düğmeyi basılı tutup **Düğme kilidi** ögesini açarak düğmeleri kilitleyebilirsiniz. Kilitlendikten sonra, düğme etkileşimi gerektiren işlemleri (tur oluşturma, egzersizi duraklatma/durdurma vb.) yapamazsınız, ancak ekran görünümünü değiştirmek mümkündür ve arka ışık otomatik modda ise herhangi bir düğmeye basarak arka ışığı açabilirsiniz.

Her şeyin kilidini açmak için alt düğmeyi tekrar basılı tutup Düğme kilidi ögesini kapatın.

 **İPUCU:** Egzersiz kaydetmediğiniz zamanlarda tek düğmeye basarak düğmeleri ve ekranı kilitlemek için alt düğme kısayolunu özelleştirebilirsiniz. **Özelleştir > Alttaki kısayol altında Düğme kilidi** ögesini seçin. Daha sonra alt düğmeye uzun basarak düğmeleri ve ekranı saat yüzünden kilitleyebilir ve kilidini açabilirsiniz.

Egzersiz kaydı yapmadığınız zamanlarda, bir dakika pasif kaldıktan sonra ekran inaktif olur ve kararır. Ekranı etkinleştirmek için herhangi bir düğmeye basın.

Ekran ayrıca bir süre pasif kaldığında uyku moduna (boş ekran) geçer. Herhangi bir harekette ekran tekrar açılır. Ekran davranışı hakkında bilgi için, bkz. 3.2. *Otomatik arka ışık*.

3.2. Otomatik arka ışık

Arka ışığın ayarlayabileceğiniz üç özelliği vardır: Parlaklık seviyesi (**Parlaklık**), bekleme konumundaki arka ışığın nasıl etkinleştirildiği (**Bekleme**) ve bileğinizi kaldırıp döndürdüğünüzde arka ışığın etkinleşip etkinleşmeyeceği (**Bilekle uyandır**).


Arka ışık özellikleri, **Genel** » **Ekran** altındaki ayarlardan ayarlanabilir.

- Parlaklık ayarı, arka ışığın genel yoğunluğunu belirler: Düşük, Orta veya Yüksek.
- Bekleme ayarı, etkin bir arka ışık açık değilken (ör. düğmelere basılarak tetiklenen) ekran parlaklığını denetler. Beklemeaçık veya kapalı olarak ayarlanabilir:
 - **Açık:** Bekleme konumu ışığı her zaman açıktır.
 - **Kapalı:** Bekleme konumu ışığı kapalı.

Bilekle uyandır Özelliği, saatinize bakmak için bileğinizi kaldırdığınızda arka ışığı etkinleştirir. Üç Bilekle uyandır seçeneği şunlardır:

- **Yüksek:** Bileğinizi kaldırdığınızda yüksek yoğunluklu arka ışık etkinleştirilir

- **Düşük:** Bileğinizi kaldırdığınızda düşük yoğunluklu arka ışık etkinleştirilir. Bu yoğunluğu bekleme konumu yoğunluğu ile aynı olduğunu unutmayın. Yani bekleme konumu ışığı AÇIK olarak ayarlanmışsa bileğinizi kaldırdığınızda ışık değişmez.
- **Kapalı:** Bileğinizi kaldırdığınızda hiçbir şey olmaz

 **NOT:** Arka ışığı daima açık olacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Ayarlar veya Denetim paneli içinde **Ekran ışığı** ögesine kaydırın ve arka ışığı zorla açık tutacak şekilde değiştirin.

3.3. Tonlar ve titreşim

Tonlar ve titreşim uyarıları; bildirimler, alarmlar ve diğer önemli olaylar ve eylemler için kullanılır. Her ikisi de **Genel » Tonlar** altındaki ayarlardan değiştirilebilir.

Tonlar altında, aşağıdaki seçenekler arasından seçim yapabilirsiniz:

- **Tümü açık:** tüm olaylar bir uyarıyı tetikler
- **Tümü kapalı:** hiçbir olay uyarı tetiklemez
- **Düğmeler kapalı:** düğmelere basma dışındaki tüm olaylar uyarıları tetikler.

Titreşim ayarını değiştirerek titreşimleri açıp kapatabilirsiniz.

Alarm altında, aşağıdaki seçenekler arasından seçim yapabilirsiniz:

- **Titreşim:** titreşimli uyarı
- **Tonlar:** sesli uyarı
- **Her ikisi:** titreşimli ve sesli uyarı.

3.4. Bluetooth bağlanabilirliği

Suunto Verticalsaatinizi Suunto uygulaması ile eşleştirdiğiniz zaman, mobil cihazınızdan bilgi göndermek ve almak için Bluetooth teknolojisini kullanır. Aynı teknoloji, POD'lar ve sensörler eşleştirilirken de kullanılır.

Ancak saatinizin Bluetooth tarayıcılar tarafından görünmesini istemiyorsanız keşfedilme ayarını **Bağlanabilirlik » Keşfedilme** altından etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz.



Ayrıca Bluetooth özelliği, uçak modu etkinleştirilerek tamamen kapatılabilir, bkz. 3.5. *Uçak modu*.

3.5. Uçak modu

Kablosuz iletimleri kapatmanız gerektiği zaman uçak modunu etkinleştirin. Uçak modunu **Bağlanabilirlik** altındaki ayarlardan etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz.





NOT: Cihazınızla başka bir cihazı eşleştirmek için ilk olarak, açıksa uçak modunu kapatmanız gerekir.

3.6. Rahatsız Etmeyin modu

Rahatsız etmeyin modu, tüm sesleri ve titreşimleri kapatıp ekranı karartan bir ayardır. Saatin her zamanki gibi ama sessiz bir şekilde çalışmasını istediğiniz tiyatro gibi ortamlarda saati kullanırken çok faydalı bir seçenektir.

Rahatsız Etmeyin modunu açmak/kapatmak için:

1. Saat yüzünden, alt düğmeye basarak widget'lar listesinden **Denetim paneli** ögesini açın.
2. **Rahatsız etmeyin** ögesine gidin.
3. Rahatsız etmeyin modunu etkinleştirmek için dokunun veya orta düğmeye basın.

Ayarlanmış bir alarminiz varsa bu normal olarak duyulur ve siz alarmı ertelediğiniz sürece Rahatsız etmeyin modunu devre dışı bırakır.

3.7. Ayağa kalkma anımsatıcısı

Düzenli hareket etmek size çok faydalıdır. Suunto Vertical ile uzun süredir oturuyorsanız biraz etrafta dolaşmanızı anımsatan bir ayağa kalkma anımsatıcısı ayarlayabilirsiniz.

Ayarlarda, **Aktivite** ögesini seçin ve **Ayağa kalkma anımsatıcısı** ögesini açın.

2 saat boyunca hareketsiz kaldıysanız saatiniz sizi uyararak ayağa kalkıp biraz etrafta dolaşmanızı anımsatır.

3.8. Telefonumu bul

Nerede bıraktığınızı unuttuğunuzda telefonunuzu bulmak için Telefonumu bul özelliğini kullanabilirsiniz. Bağlandığında Suunto Vertical ürününüz telefonunuzu çaldırabilir. Suunto Vertical ürünü telefonunuza bağlanmak için Bluetooth kullandığından, saatin çaldırabilmesi için telefonun Bluetooth menzilinde olması gerekir.

Telefonumu bul özelliğini etkinleştirmek için:

1. Saat yüzünden, alt düğmeye basarak widget'lar listesinden **Denetim paneli** ögesini açın.
2. **Telefonumu bul** ögesine gidin.
3. İşlev adına dokunarak veya orta düğmeye basarak telefonunuzu çaldırmaya başlayın.
4. Çaldırmayı durdurmak için alt düğmeye basın.

3.9. Saat ve tarih

Saatiniz ilk kez başlatılırken saat ve tarihi ayarlarsınız. Bundan sonra, saatiniz herhangi bir sapmayı düzeltmek için GPS saatini kullanır.

Suunto uygulaması ile eşleştirdikten sonra saatiniz, mobil cihazlardan güncel saati, tarihi, saat dilimini ve gün ışığı tasarrufu saatini alacaktır.

Ayarlar kısmında, **Genel** » **Saat/tarih** altındaki tap **Otomatik saat güncellemesi** seçeneğine dokunarak özelliği açabilir veya kapatabilirsiniz.

Tarihi ve saati **Genel** » **Saat/tarih** seçeneği altındaki ayarlardan manuel olarak belirleyebilir, ayrıca burada saat ve tarih biçimlerini de değiştirebilirsiniz.

Ana saate ek olarak, çift saat özelliğini de kullanarak farklı bir konumdaki (örneğin seyahat ettiğiniz yerdeki) saati de takip edebilirsiniz. Bir konum seçerek saat dilimini ayarlamak için **Genel** » **Saat/tarih** altındaki **Çift saat** seçeneğine dokununuz.

3.9.1. Alarm

Saatinizde bir kez veya belirli günlerde yinelenen şekilde çalabilen bir alarm vardır. **Alarm** altındaki ayarlardan alarmı etkinleştirin.

Standart sabit alarmların yanında, gün doğumu ve gün batımı verilerine dayalı olan bir uyarlanabilir alarm tipi de göreceksiniz. Bkz. 3.15.1. *Gün doğumu ve gün batımı alarmları*.

Sabit alarm saati ayarlamak için:

1. Saat yüzünden, alt düğmeye basarak widget'lar listesinden **Denetim paneli** ögesini açın.
2. **Alarm** ögesini seçin.
3. **Yeni alarm** ögesini seçin.
4. Öncelikle alarmın ne sıklıkla çalacağını belirleyin. Seçenekler şunlardır:

Bir Kez: Alarm, önümüzdeki 24 saat içinde belirlenen saatte bir kez çalar

Hafta içi: Alarm, Pazartesi-Cuma günleri arasında aynı saatte çalar

Günlük: Alarm, haftanın her günü aynı saatte çalar



5. Saat ve dakikayı belirledikten sonra ayarlardan çıkın.



Alarm çaldığında, durdurmak için kapatabilir veya erteleme seçeneğini belirleyebilirsiniz. Ertelene süresi 10 dakikadır ve 10 kez yinelenir.



Alarmın çalmaya devam etmesine izin verirseniz 30 saniye sonra otomatik olarak ertelenir.

3.10. Dil ve birim sistemi

Saatinizde kullanılan dili ve birim sistemini **Genel** (Genel) » **Dil** (Dil) seçeneği altından değiştirebilirsiniz.

3.11. Saat yüzleri

Suunto Vertical varsayılan olarak bir saat yüzü ile birlikte gelir. Suunto uygulamasındaki SuuntoPlus™ Store'dan hem dijital hem de analog çeşitli saat yüzlerini yükleyebilirsiniz.

Saat yüzünü değiştirmek için:

1. SuuntoPlus™ Store'u açın ve en sevdiğiniz saat yüzlerini saatinize yükleyin.
2. Saati uygulamayla senkronize edin.
3. Saat ayarlarında veya Denetim paneli içinde **Özelleştir** ögesini açın.
4. **Saat yüzü** ögesine gidin ve giriş yapmak için dokunun veya orta düğmeye basın.



5. Saat yüzü önizlemeleri arasında gezinmek için ekranı yukarı ve aşağı doğru kaydırın ve kullanmak istediğiniz yüze dokununuz.



6. Saat yüzünde kullanmak istediğiniz rengi seçmek için ekranı aşağı kaydırın ve **Ara renk** ögesini açın.
7. Saat yüzünde görmek istediğiniz bilgileri özelleştirmek için ekranı aşağı kaydırın ve **Komplikasyonlar** ögesini açın. Bkz. 3.11.1. *Komplikasyonlar*.

3.11.1. Komplikasyonlar

Her saat yüzünde tarih, çift saat, dış mekan veya aktivite gibi ilave bilgiler bulunur. Saat yüzünde görmek istediğiniz bilgileri özelleştirebilirsiniz.

1. **Ayarlar** ögesinden veya **Denetim paneli** içinde **Özelleştir** seçeneğini belirleyin.
2. Ekranı aşağı kaydırın ve **Komplikasyonlar** ögesini açın.
3. Üzerine dokunarak değiştirmek istediğiniz komplikasyonu seçin.



4. Komplikasyonlar listesinde gezinmek için ekranı yukarı ve aşağı kaydırın ve dokunarak veya orta düğmeye basarak birini seçin.
5. Tüm komplikasyonları güncelledikten sonra, ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın ve **Bitti** ögesini seçin.

 **İPUCU:** Saat yüzünden ekrana iki kez dokunarak komplikasyonları değiştirebilirsiniz.

3.12. Güç tasarrufu

Saatiniz, normal günlük kullanım esnasında pil ömrünü uzatmak için tüm titreşim, günlük KH ve Bluetooth bildirimlerini kapatan bir güç tasarrufu seçeneğine sahiptir. Aktiviteleri kaydederken güç tasarrufu seçenekleri için **4.4. Pil gücü yönetimi** kısmına bakın.

Güç tasarrufunu **Genel » Güç tasarrufu** altındaki ayarlardan etkinleştirebilir/devre dışı bırakabilirsiniz.



NOT: Pil düzeyi %10'a ulaştığı zaman güç tasarrufu otomatik olarak etkinleştirilir.

3.13. POD'ları ve sensörleri eşleştirme

Egzersiz kaydederken, saatinizi ilave bilgiler toplamak için (bisiklet sürme gücü gibi) Bluetooth Smart POD'lar ve sensörlerle eşleştirin.

Suunto Verticalürünü, aşağıdaki POD ve sensör türlerini desteklemektedir:

- Kalp hızı
- Bisiklet
- Güç
- Ayak

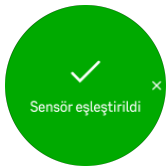
NOT: Uçak modu açıksa hiçbir aygıtı eşleştiremezsiniz. Eşleştirme yapmak için uçak modunu kapatın. Bkz. 3.5. Uçak modu.

Bir POD veya sensör eşleştirmesi yapmak için:

1. Saat ayarlarınıza gidin ve **Bağlanabilirlik** ögesini seçin.
2. Sensör türlerinin listesini almak için **Sensörü eşleştir** seçeneğine basın.
3. Tüm listeyi görmek için ekranı aşağı kaydırın ve eşleştirmek istediğiniz sensör türüne dokunun.



4. Orta düğmeye basarak bir sonraki adıma geçin ve saatteki talimatları takip ederek eşleştirmeyi tamamlayın (gerekirse sensör veya POD kılavuzuna bakın).



POD için bir ayar gerekiyorsa (elektrikli POD'a yönelik kol uzunluğu gibi), eşleştirme işlemi sırasında bir değer girmeniz istenir.

POD veya sensör eşleştirildikten sonra, söz konusu sensör türünü kullanan bir spor modu seçilir seçilmez saatiniz o sensörü arar.

Saatinizdeki eşleştirilmiş cihazların tam listesini **Bağlanabilirlik » Eşleştirilmiş cihazlar** seçeneği altındaki ayarlardan görebilirsiniz.

Bu listeden, gerekiyorsa cihazı kaldırabilirsiniz (eşleştirmesini iptal edebilirsiniz). Kaldırmak istediğiniz cihazı seçin ve **Unut** seçeneğine dokununuz.

3.13.1. Bisiklet POD'unu kalibre etme

Bisiklet POD'ları için saatinizde tekerlek çevre uzunluğunu ayarlamanız gerekir. Çevre uzunluğu milimetre cinsinden olmalıdır ve kalibrasyonun bir adımı olarak ayarlanır. Bisikletinizin tekerleklerini (yeni çevre uzunluğuna sahip olanlarla) değiştirirseniz saatteki tekerlek çevre uzunluğu ayarı da değiştirilmelidir.

Tekerlek çevre uzunluğunu değiştirmek için:

1. Ayarlar'da **Bağlanabilirlik » Eşleştirilmiş cihazlar**. ögesine gidin.
2. **Bisiklet POD'u** ögesini seçin.
3. Yeni tekerlek çevre uzunluğunu seçin.

3.13.2. Ayak POD'unu kalibre etme

Bir ayak POD'u eşleştirdiğinizde saatiniz POD'u GPS kullanarak otomatik şekilde kalibre eder. Otomatik kalibrasyonu kullanmanızı öneririz, ancak gerekirse bunu **Bağlanabilirlik » Eşleştirilmiş cihazlar** seçeneği altındaki POD ayarlarından devre dışı bırakabilirsiniz.

GPS ile ilk kalibrasyon için ayak POD'unun kullanıldığı bir spor modunu seçmeli ve GPS hassasiyetini **En İyi** olarak ayarlamalısınız. Kaydı başlatın ve mümkünse en az 15 dakika boyunca düz bir zeminde sabit bir hızda koşun.

İlk kalibrasyon için normal ortalama hızınızda koşun, ardından egzersiz kaydını durdurun. Ayak POD'unu bir sonraki sefer kullandığınızda kalibrasyon hazır olur.

Saatiniz, GPS hızı kullanılabilir olduğunda ayak POD'unu gerektiği zaman otomatik olarak tekrar kalibre eder.

3.13.3. Güç POD'unu kalibre etme

Güç POD'ları (güç ölçerler) için, saatinizdeki spor modu seçeneklerinden kalibrasyonu başlatmanız gerekir.

Bir güç POD'unu kalibre etmek için:

1. Henüz yapmadıysanız bir güç POD'unu saatinizle eşleştirin.
2. Güç POD'u kullanan bir spor modu seçin, ardından mod seçeneklerini açın.
3. **Güç POD'unu kalibre edin** ögesini seçin ve saatteki talimatları izleyin.

Güç POD'unu zaman zaman tekrar kalibre etmelisiniz.

3.14. El feneri

Normal arka ışığa ilave olarak, Suunto Vertical el feneri olarak kullanabileceğiniz ekstra parlak bir arka ışığa sahiptir.

El fenerini etkinleştirmek için saat yüzünde alt düğmeye uzun basın ve **El feneri** ögesini seçin.

El fenerini kapatmak için orta düğmeye basın.

3.15. Alarmlar

Saatinizin **Alarmlar** menüsünde, **Ayarlar** altında farklı uyarlamalı alarm türleri ayarlayabilirsiniz. Gün doğumu ve gün batımı alarmı ve fırtına alarmı ayarlayabilirsiniz.

3.15.1. Gün doğumu ve gün batımı alarmları

Suunto Vertical saatinizdeki gün doğumu/gün batımı alarmları, konunuza dayalı olan uyarlanabilir alarmlardır. Sabit bir saat ayarlamak yerine, gerçek gün doğumu veya gün batımından ne kadar önce uyarılmak istediğinize göre alarmı ayarlarsınız.

Gün doğumu ve gün batımı saatleri GPS aracılığıyla belirlenir, dolayısıyla saatiniz GPS'i kullandığınız en son seferde alınan GPS verilerini kullanır.

Gün doğumu/gün batımı alarmlarını ayarlamak için:

1. Saat yüzünden, orta düğmeye uzun basın ve aşağı kaydırarak **Alarmlar** ögesini seçin.
2. Ayarlamak istediğiniz alarma gidin veya orta düğmeye basarak seçin.




3. Üst ve alt düğmelerle yukarı/aşağı ilerleyerek ve orta düğmeyle onaylayarak gün doğumu/gün batımı öncesi istenen saat ve dakikayı girin.



4. Onaylamak ve çıkış yapmak için orta düğmeye basın.

 **İPUCU:** Gün doğumu ve gün batımı saatlerini gösteren bir saat yüzü de mevcuttur.

 **NOT:** Gün doğumu ve gün batımı saatleri ile birlikte alarmlar GPS düzeltmesi gerektirir. GPS verileri kullanılabilir hale gelene kadar saat kısımları boş durur.

3.15.2. Fırtına alarmı

Barometrik basınçta belirgin bir düşüş, genel olarak fırtınanın yaklaştığını ve korunmanız gerektiğini gösterir. Fırtına alarmı etkin olduğunda, Suunto Vertical alarm sesi çıkarır ve 3 saatlik bir sürede basınç 4 hPa (0,12 inHg) veya üzeri oranda düşerse bir fırtına sembolü gösterir.

Fırtına alarmını etkinleştirmek için:

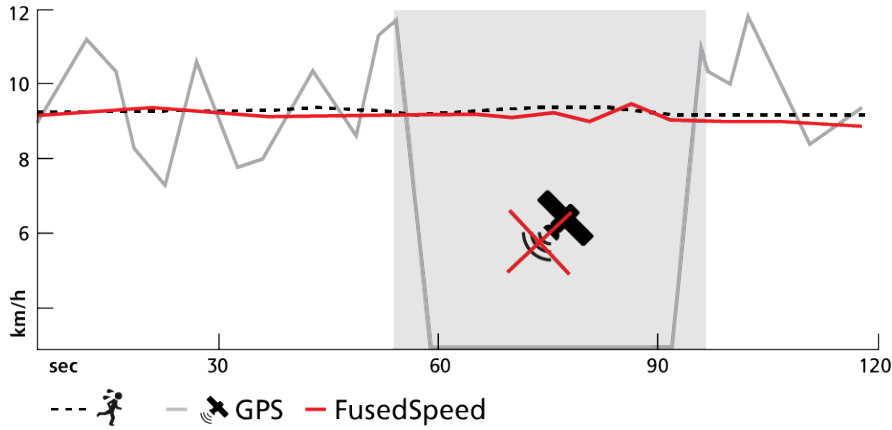
1. Saat yüzünden **Alarmlar** ekranına gitmek için orta düğmeye basın ve orta düğmeye basın.
2. **Fırtına alarmı** ögesine ilerleyin ve orta düğmeye basarak açın/kapatın.

Fırtına alarmı duyulduğunda, herhangi bir düğmeye bastığınızda alarm sonlanır. Hiçbir düğmeye basılmazsa alarm bildirimini bir dakika boyunca devam eder. Hava koşulları durağan hale gelene kadar (basınç düşüşü yavaşladığında) fırtına sembolü ekranda kalır.

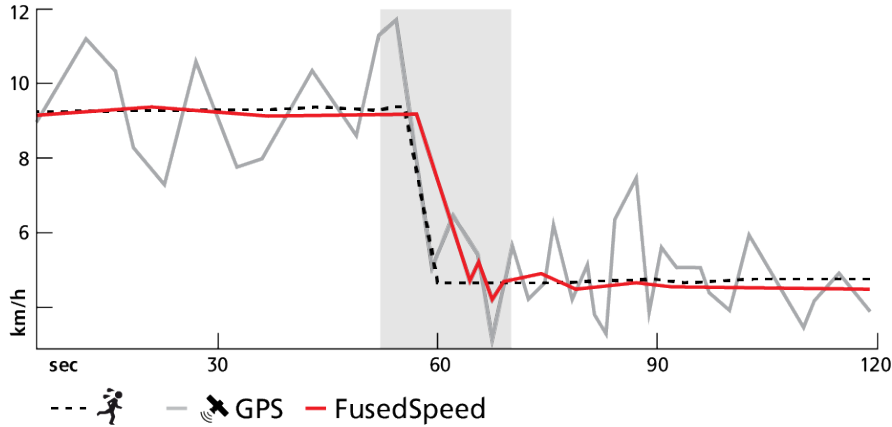


3.16. FusedSpeed™

FusedSpeed™, koşma hızınızı daha hassas bir şekilde ölçmenizi sağlayan benzersiz bir GPS ve bilek hızlanma sensörü ölçümü kombinasyonudur. GPS sinyali, bilek hızı bazında uyarlanabilir bir şekilde filtrelenir ve sabit koşma hızlarında daha hassas ölçümler sağlarken hız değişikliklerine de daha hızlı tepki verir.



FusedSpeed en iyi, antrenman esnasında yüksek reaktif hız ölçümlerine ihtiyaç duyduğunuzda (ör. engebeli arazide koşarken veya aralıklı antrenmanlar esnasında) performans gösterir. GPS sinyalini geçici olarak kaybederseniz, Suunto Vertical saatiniz GPS kalibrasyonlu hız ölçer sayesinde hassas hız ölçümleri göstermeye devam edebilir.




🔍 İPUCU: FusedSpeed ile en yüksek hassasiyete sahip ölçümler elde etmek için tek yapmanız gereken ihtiyacınız olduğunda kısaca cihaza bakmaktır. Saati hareket ettirmeden önünüzde tuttuğunuzda hassasiyet azalır.

FusedSpeed; koşma ve oryantiring, floor ball ve futbol gibi benzer aktivite türleri için otomatik olarak etkinleştirilir.

3.17. FusedAlti™

FusedAlti™, GPS ve barometrik yükseklik birleşiminden oluşan bir yükseklik ölçümü sağlar. Son yükseklik ölçümünde geçici hataların ve fark hatalarının etkisini en aza indirir.

 **NOT:** Yükseklik varsayılan olarak, GPS kullanan egzersizler ve navigasyon sırasında FusedAlti ile ölçülür. GPS kapalıyken, yükseklik barometrik sensör ile ölçülür.

3.18. Altimetre

Suunto Vertical, yüksekliği ölçmek için barometrik basınç kullanır. Doğru ölçümler elde etmek için, bir yükseklik referans noktası tanımlamalısınız. Tam değeri biliyorsanız bu yükseklik bulunduğunuz rakım olabilir. Alternatif olarak, referans noktasını otomatik olarak ayarlamak için FusedAlti'yi (bkz. 3.17. FusedAlti™) kullanabilirsiniz.

Referans noktası ayarını, **Alti & baro** seçeneği altındaki ayarlardan yapabilirsiniz.



3.19. Konum biçimleri

Konum biçimi, GPS konumunuzun saatte gösterilme şeklidir. Tüm biçimler aynı konumla ilgilidir, sadece söz konusu konumu farklı bir şekilde ifade ederler.

Konum biçimini, **Navigasyon** (Navigasyon) » **Konum biçimi** (Konum biçimi) altında bulunan saat ayarlarında değiştirebilirsiniz.

Enlem/boylam en yaygın kullanılan karelajdır ve üç farklı biçimi vardır:

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


Diğer kullanılabilir yaygın konum biçimleri arasında şunlar vardır:

- UTM (Universal Transverse Mercator - Evrensel Çapraz Merkator) iki boyutlu, yatay bir konum görünümü sunar.
- MGRS (Military Grid Reference System - Askeri Karelaj Referans Sistemi), UTM'nin bir uzantısıdır ve bir karelaj bölgesi belirleyicisi, 100.000 metrekare tanımlayıcısı ve sayısal bir konumdan oluşur.

Suunto Vertical saatiniz, aşağıdaki yerel konum biçimlerini de destekler:

- BNG (Britanya)
- ETRS-TM35FIN (Finlandiya)
- KKJ (Finlandiya)
- IG (İrlanda)
- RT90 (İsveç)
- SWEREF 99 TM (İsveç)
- CH1903 (İsviçre)
- UTM NAD27 (Alaska)

- UTM NAD27 Kıta ABD'si
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Yeni Zelanda)

 **NOT:** Bazı konum biçimleri, 84° kuzey ve 80° güney bölgelerinde veya amaçlanan ülkeler dışında kullanılamaz. İzin verilen bölgenin dışındaysanız, konum koordinatlarınız saatte gösterilemez.

3.20. Cihaz bilgileri

Saatinizdeki yazılım ve donanım bilgilerini **Genel** (Genel) » **Hakkında** (Hakkında) seçeneği altındaki ayarlardan kontrol edebilirsiniz.

3.21. Saatinizi sıfırlama


Tüm Suunto saatlerinde, farklı sorunları gidermek için kullanılacak iki tür sıfırlama yöntemi vardır:

- birincisi, yeniden başlatma olarak bilinen cihazı sıfırlamadır.
- ikincisi, fabrika ayarlarına sıfırlama olarak bilinen donanım sıfırlamasıdır.

Cihazı sıfırlama (yeniden başlatma):

Saatinizi yeniden başlatmak aşağıdaki durumlarda faydalı olabilir:

- cihaz hiçbir düğmeye bastığınızda, dokunduğunuzda veya ekranı kaydirdiğinizde (dokunmatik ekran çalışmıyorsa) yanıt vermiyordur.
- ekran donmuştur veya boştur.
- örneğin düğmelere bastığınızda hiçbir titreşim yoktur.
- saat işlevleri beklendiği gibi çalışmıyordur, ör. saat kalp hızınızı kaydedemiyordur (optik kalp hızı LED'leri yanıp sönmüyordur), pusula kalibrasyon işlemini tamamlayamıyordur vb.
- adım sayacı günlük adım sayınızı hiç saymıyordur (kaydedilen adım sayısının uygulamada gecikmeli olarak gösterilebileceğini lütfen unutmayın).

 **NOT:** Cihaz yeniden başlatıldığında, aktif egzersizler sonlandırılır ve kaydedilir. Normal şartlarda egzersiz verileri kaybolmaz. Nadiren, cihazın sıfırlanması bellek bozulmalarına neden olabilir.

Cihazı sıfırlamak için üst düğmeyi 12 saniye boyunca basılı tutup bırakın.

Cihazı sıfırlamanın sorunu çözmeyebileceği ve ikinci sıfırlama türünün gerçekleştirilmesini gerektiren belirli koşullar olabilir. Yukarıdakiler, çözmeye çalıştığınız sorun konusunda yardımcı olmadıysa donanım sıfırlaması faydalı olabilir.


Donanım sıfırlaması (fabrika ayarlarına sıfırlama):


Fabrika ayarlarına sıfırlama, saatinizi varsayılan ayarlarına sıfırlar. Suunto uygulamasıyla senkronize edilmemiş egzersiz verileri, kişisel veriler ve ayarlar dahil olmak üzere saatinizdeki tüm veriler silinir. Donanım sıfırlamasından sonra Suunto saatinizin ilk kurulumunu yapmanız gerekir.

Cihaz aşağıdaki durumlarda fabrika ayarlarına sıfırlanabilir:

- bir Suunto Müşteri Desteği temsilcisi, sorun giderme prosedürünün parçası olarak sizden bunu yapmanızı istediğinde.
- cihazın sıfırlanması sorunu çözmediğinde.
- cihazın pil ömrü önemli ölçüde azaldığında.
- cihaz GPS'e bağlanmadığında ve diğer sorun giderme işlemleri işe yaramadığında.
- cihazın Bluetooth cihazlarıyla (ör. Smart Sensor veya mobil uygulama) bağlanabilirlik sorunu olduğunda ve diğer sorun giderme işlemleri işe yaramadığında.

Saatiniz, üzerindeki **Ayarlar** aracılığıyla fabrika ayarlarına sıfırlanır. **Genel** ögesini seçin ve **Ayarları sıfırla** seçeneğine gidin. Saatinizdeki tüm veriler sıfırlama esnasında silinecektir. **Sıfırla** ögesini seçerek sıfırlamayı başlatın.

 **NOT:** Fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi, saatinizde önceki eşleştirme bilgilerini siler. Suunto uygulamasıyla eşleştirme işlemi tekrar başlatmak için Suunto uygulamasından ve telefonunuzun Bluetooth ayarında Eşleştirilmiş cihazlar kısmında önceki eşleştirme bilgilerini silmenizi öneririz.

 **NOT:** Verilen her iki senaryo da acil durumlarda gerçekleştirilmelidir. Bu işlemleri düzenli olarak yapmamalısınız. Herhangi bir sorun devam ederse Müşteri Desteği ekibimize iletişime geçmenizi veya saatinizi yetkili servis merkezlerimizden birine göndermenizi öneririz.

4. Egzersiz kaydetme

Saatinizi 7/24 aktivite izlemeye ek olarak, antrenman oturumlarınız ile diğer aktivitelerinizi kaydetmek ve ayrıntılı geri bildirim olarak ilerlemenizi takip etmek için de kullanabilirsiniz.

Bir egzersizi kaydetmek için:

1. Bir kalp hızı sensörü takın (isteğe bağlı).
2. Saat yüzünden ekranı aşağı kaydırın veya üst düğmeye basın.
3. Kullanmak istediğiniz spor modunu seçmek için ekranı yukarı kaydırın ve orta düğmeye basın.
4. Farklı spor modlarında farklı seçenekler bulunur, ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak bunlar arasında gezinin ve orta düğmeye basarak bunları ayarlayın.
5. Başlat göstergesinin üzerinde, spor modunda kullandığınız öğelere bağlı olarak (kalp hızı, bağlı GPS gibi), bir dizi simge görünür:
 - Ok simgesi (bağlı GPS) arama sırasında gri renkte yanıp söner, sinyal bulunduğunda yeşil renge döner.
 - Kalp simgesi (kalp hızı) arama sırasında gri renkte yanıp söner ve bir sinyal bulunduğunda, kalp hızı sensörü kullanıyorsanız bir kemere bağlı renkli kalp şekline veya optik kalp hızı sensörü kullanıyorsanız kemersiz renkli kalp şekline döner.
 - Soldaki simge yalnızca eşleştirilmiş bir POD'niz olduğunda görünür ve POD sinyali bulunduğunda yeşil renge döner.

Ayrıca, size bil bitmeden önce kaç saat daha egzersiz yapabileceğinizi söyleyen bir pil tahmini gösterilir.

Bir kalp hızı sensörü kullanıyorsanız ama simge sadece yeşile dönüyorsa (yani optik kalp hızı sensörü aktifse) kalp hızı sensörünün eşleştirilmiş olup olmadığını kontrol edin, 3.13. *POD'ları ve sensörleri eşleştirme* öğesine bakın ve tekrar deneyin.

Simgelerin yeşile dönmesini bekleyebilir (daha doğru veriler elde etmek için önerili) veya **Başlat** öğesini seçerek hemen kaydı başlatabilirsiniz.



Kayıt başlatıldıktan sonra seçilen kalp hızı kaynağı kilitletir ve devam eden antrenman seansı sırasında değiştirilemez.

6. Kayıt esnasında, orta düğme ile ekranlar arasında geçiş yapabilirsiniz.
7. Kaydı duraklatmak için üst düğmeye basın. Ekranın alt kısmında kaydın ne kadar süre duraklatıldığını gösteren bir zamanlayıcı yanıp sönmeye başlar.



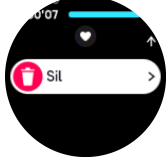
8. Seçenekler listesini açmak için alt düğmeye basın.
9. **Sonlandır** öğesini seçerek durdurun ve kaydedin.



NOT: Kaldır ögesini seçerek egzersiz günlüğünüzü silmek de mümkündür.

Kaydı durdurduktan sonra kendinizi nasıl hissettiğiniz sorulur. Soruyu yanıtlayabilir veya atlayabilirsiniz (bkz. 4.12. His). Sonraki ekranda, dokunmatik ekran üzerinden veya düğmelerle göz atabileceğiniz aktivite özeti sunulur.

Saklamak istemediğiniz bir kayıt tuttuysanız özeti en altına gidip sil düğmesine dokunarak günlük girişini silebilirsiniz. Günlük defterinden de aynı şekilde günlük kayıtlarını silebilirsiniz.



4.1. Spor modları

Saatiniz, önceden tanımlanmış bir dizi spor moduyla birlikte gelir. Bu modlar, dışarıdaki günlük yürüyüşlerden triatlon müsabakalarına kadar değişen belirli aktivite ve amaçlar için tasarlanmıştır.

Bir egzersizi kaydetmeden önce (bkz. 4. Egzersiz kaydetme) eksiksiz bir spor modları listesini görüntüleyebilir ve buradan seçim yapabilirsiniz.

Her bir spor modunda, seçilen spor moduna bağlı olarak farklı veriler gösteren bir dizi benzersiz ekran vardır. Egzersiz sırasında saat ekranında gösterilen verileri Suunto uygulamasıyla düzenleyebilir ve özelleştirebilirsiniz.

Spor modlarının *Suunto uygulaması (Android)* veya *Suunto uygulaması (iOS) sürümünde nasıl özelleştirileceğini öğrenin.*

4.2. Egzersiz sırasında navigasyon

Egzersiz kaydederken bir rotaya veya POI'ye gidebilirsiniz.

Kullandığınız spor modunun, navigasyon seçeneklerine erişebilmesi için GPS'in etkin olması gerekir. Spor modu GPS hassasiyeti Tamam veya İyi ise bir rota ya da POI seçtiğinizde GPS hassasiyeti En İyi olarak değiştirilir.

Egzersiz esnasında navigasyon için:

1. Suunto uygulamasında bir rota veya POI oluşturun ve henüz yapmadıysanız saatinizi senkronize edin.
2. GPS kullanan bir spor modu seçin.
3. Ekranı aşağı kaydırın ve **Navigasyon** ögesini seçin.
4. Ekranı yukarı ve aşağı kaydırarak veya üst ve alt düğmelere basarak bir navigasyon seçeneği belirleyin ve orta düğmeye basın.
5. Gitmek istediğiniz rotayı veya POI'yi seçin ve orta düğmeye basın. Ardından, navigasyonu başlatmak için üst düğmeye basın.
6. Başlangıç görünümüne geri dönün ve kaydınızı normal şekilde başlatın.

Egzersiz yaparken, orta düğmeye basarak navigasyon ekranına gidebilirsiniz, burada seçtiğiniz rota veya POI gösterilir. Navigasyon ekranı hakkında daha fazla bilgi için bkz. 5.5.2. *Bir POI'ye navigasyon* ve 5.4. *Rotalar*.

Bu ekrandayken, alt düğmeye basarak navigasyon seçeneklerinizi açın. Navigasyon seçeneklerinden, örneğin farklı bir rota veya POI seçebilir, geçerli konum koordinatlarınızı kontrol edebilir ve **Gezinti modu** öğesini seçerek navigasyonu sonlandırabilirsiniz.

4.2.1. İlk noktaya dönme

Aktivite kaydı yaparken GPS kullanıyorsanız Suunto Vertical otomatik olarak egzersiz başlangıç noktanızı kaydeder. İlk noktaya dön Seçeneği ile Suunto Vertical sizi tekrar başlangıç noktanıza doğrudan götürebilir.

İlk noktaya dön Özelliğini başlatmak için:

1. GPS kullanan bir egzersiz başlatın.
2. Navigasyon ekranına gelene kadar orta düğmeye basın.
3. Kısayol menüsünü açmak için alt düğmeye basın.
4. **İlk noktaya dön** özelliğine gidin ve seçmek için ekrana dokunun veya orta düğmeye basın.

Navigasyon kılavuzu navigasyon ekranında görüntülenir.



4.2.2. Rotaya sabitleme

Şehir ortamında GPS'in sizi doğru şekilde takip edebilmesi zordur. Önceden tanımlı rotalarınızdan birini seçer ve o rotayı takip ederseniz saatin GPS'i koşudan bir yol oluşturmak için değil sadece önceden tanımlı rotanızda nerede olduğunuzu belirlemek üzere kullanılır. Kaydedilen yol, koşu için kullanılan rotayla aynı olacaktır.



Egzersiz sırasında Rotaya sabitle özelliğini kullanmak için:

1. Suunto uygulamasında bir rota oluşturun ve henüz yapmadıysanız saatinizi senkronize edin.
2. GPS kullanan bir spor modu seçin.
3. Ekranı aşağı kaydırın ve **Navigasyon** öğesini seçin.
4. **Rotaya sabitle** öğesini seçin ve orta düğmeye basın.
5. Kullanmak istediğiniz rotayı seçin ve orta düğmeye basın.

Egzersize normal şekilde başlayın ve seçilen rotayı takip edin.

4.3. Egzersiz yaparken hedefleri kullanma

Egzersiz yaparken Suunto Vertical ürününüz ile farklı hedefler belirlemek mümkündür.

Seçtiğiniz spor modunda seçenek olarak hedefler varsa kaydı başlatmadan önce ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak bunları ayarlayabilirsiniz.



Genel hedefle egzersiz yapmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak **Hedef** ögesini seçin.
2. **Süre** veya **Mesafe** ögesini seçin.
3. Hedefinizi seçin.
4. Ekranı yukarı kaydırın ve egzersizinizi başlatın.

Genel hedefleri etkinleştirdiğiniz zaman, her veri ekranında ilerlemenizi gösteren bir hedef göstergesi görülür.



Ayrıca, hedefinizin %50'sine ulaştığınızda ve seçtiğiniz hedef tamamlandığında bir bildirim alırsınız.

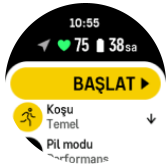
Yoğunluk hedefiyle egzersiz yapmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak **Yoğunluk bölgeleri** ögesini seçin.
2. **KH bölgeleri**, **Hız bölgeleri** veya **Güç bölgeleri** ögesini seçin. (Seçenekler, seçilen spor moduna ve saatinizle eşleştirdiğiniz bir güç pod'u olup olmamasına bağlıdır).
3. Hedef bölgenizi seçin.
4. Ekranı yukarı kaydırın ve egzersizinizi başlatın.

4.4. Pil gücü yönetimi

Suunto Vertical cihazınızda, en çok ihtiyacınız olduğunda saatinizin pilinin bitmemesini sağlamaya yardımcı olması için akıllı pil teknolojisini kullanan bir pil güç yönetim sistemi bulunur.

Bir egzersiz kaydetmeye başlamadan önce (bkz. 4. *Egzersiz kaydetme*), mevcut pil modunda tahmini ne kadar pil ömrünüzün kaldığını görürsünüz.



Önceden tanımlanmış dört pil modu vardır; **Performans** (varsayılan), **Dayanıklılık**, **Ultra** ve **Tur**. Bu modlar arasında geçiş yapmak, pilin ömrünü ve aynı zamanda saatin performansını da değiştirecektir.



NOT: Varsayılan olarak, *Tur* modu tüm KH takibini (bilek ve göğüs) devre dışı bırakır.

Başlangıç ekranındayken, pil modunu değiştirmek ve her bir modun saatin performansını nasıl etkilediğini görmek için **Pil modu** ögesini seçin.



Önceden tanımlanmış bu dört pil moduna ek olarak, kendi istediğiniz ayarlarla özel bir pil modu oluşturabilirsiniz. Özel mod söz konusu spor modu içindir ve her bir spor modu için özel bir pil modu oluşturmak mümkündür.

Pil bildirimleri

Saatiniz pil modlarına ek olarak, bir sonraki maceranızda yeterli pil ömrüne sahip olmanızı sağlamak için akıllı hatırlatıcılar kullanır. Bazı hatırlatıcılar, örneğin aktivite geçmişinize dayalı olarak önceliklidir. Bununla birlikte, örneğin saatinizin bir aktivite kaydederken pil gücünüzün düşük olduğunu fark ettiği durumlarda da bildirim alırsınız. Otomatik olarak farklı bir pil moduna geçmenizi önerecektir.

Saatiniz, pil düzeyi %20'deyken sizi bir kez uyaracak ve %10'dayken tekrar uyaracaktır.



⚠ DİKKAT: Suunto Vertical cihazınızı şarj etmek için sadece birlikte verilen şarj kablosunu kullanın.

4.5. Çoklu spor egzersizi

Suunto Vertical saatinizde, Triatlon spor modunu kullanarak Triatlon egzersizlerinizi ve yarışlarınızı takip etmek için kullanabilirsiniz, ancak başka bir çoklu spor aktivitesini takip etmeniz gerekiyorsa bunu saatinizden kolayca yapabilirsiniz.

Çoklu spor egzersizlerini kullanmak için:

1. Çoklu spor egzersizinizin birinci ayağında kullanmak istediğiniz spor modunu seçin.
2. Egzersizi normal şekilde kaydetmeye başlayın.
3. Çoklu spor menüsüne girmek için üst düğmeyi iki saniye boyunca basılı tutun.
4. Kullanmak istediğiniz bir sonraki spor modunu seçin ve orta düğmeye basın.
5. Yeni spor moduyla kayıt hemen başlar.

🗨 İPUCU: Daha önce kullandığınız bir spor modu dahil olmak üzere, spor modunu tek bir kayıt sırasında istediğiniz kadar değiştirebilirsiniz.

4.6. Şnorkelle dalış and denizkızı giysisiyle yüzme

Şnorkelle dalış and denizkızı giysisiyle yüzme için Suunto Vertical cihazınızı kullanabilirsiniz. Bu iki aktivite, normal spor modlarıdır ve tıpkı diğer spor modları gibi seçilebilir, bkz. 4. *Egzersiz kaydetme.*

Suunto Vertical 10 m'ye kadar derinliği ölçebilir. Ancak ISO 22810 uyarınca 100 m'ye kadar su geçirmezdir.

Bu spor modlarında, dalışla ilgili verilere odaklanan dört egzersiz ekranı vardır. Bu dört egzersiz ekranı şunlardır:

Yüzey



Navigasyon



Dalış seansı



Su altı



 **NOT:** Saat su altındayken dokunmatik ekran etkinleştirilmez.


Şnorkelle dalış ve Denizkızı giysisiyle yüzme için varsayılan görünüm Yüzey görünümüdür. Egzersiz kaydederken orta düğmeye basarak farklı görünümler arasında geçiş yapabilirsiniz.


Suunto Vertical yüzey ile dalış durumu arasında otomatik olarak geçiş yapar. Yüzeyin 1 m'den (3,2 ft) daha fazla derindeyseniz su altı görünümü etkinleştirilir.

Şnorkelle dalış modunu kullanırken saat, GPS'e dayanarak mesafeyi hesaplar. GPS sinyalleri su altında alınamadığı için GPS'in düzeltilmesi amacıyla saatin düzenli olarak sudan dışarı çıkması gerekir.

Bu koşullar GPS için zorlayıcı olduğundan, suya atlamadan önce güçlü bir GPS sinyali olması çok önemlidir. GPS'in iyi olmasını sağlamak için şunları yapmalısınız:

- GPS'inizi en güncel uydu yörünge verileriyle optimize etmek için şnorkelle dalışa gitmeden önce saatinizi Suunto uygulamasıyla senkronize edin.
- Şnorkelle dalış modunu seçtikten sonra aktivitenize başlamadan en az üç dakika boyunca karada bekleyin. Bu, GPS'e güçlü bir konumlandırma yapmak için gereken zamanı sağlar.

 **İPUCU:** Şnorkelle dalış sırasında verimli su hareketi ve optimum mesafe ölçümü için ellerinizi belinize yerleştirmenizi öneririz.

 **UYARI:** Suunto Vertical sertifikalı tüplü dalgıçlar için değildir. Eğlence amaçlı tüplü dalış, dalıcıyı vurgun yeme (DCS) riskini artıracak derinlik ve koşulların yanı sıra ciddi yaralanma veya ölüme yol açabilecek hatalara maruz bırakabilir. Eğitimli dalgıçlar her zaman tüplü dalış için geliştirilmiş bir dalış bilgisayarı kullanmalıdır.

4.7. Yüzme

Suunto Vertical ürününüzü havuz veya denizde yüzerken kullanabilirsiniz.

Saat, havuzda yüzme spor modunu kullanırken mesafeyi tespit etmek için havuz uzunluğunu kullanır. Havuz uzunluğunu, yüzmeye başlamadan önce spor modu seçeneklerinden gerektiği gibi değiştirebilirsiniz.

Açık sularda yüzerken, mesafenin ölçümü GPS'e dayalıdır. GPS sinyalleri su altında alınamadığı için, saatin düzenli olarak sudan dışarı çıkması gerekir (ör. GPS düzeltmesi yapılabilmesi için serbest stilde yüzme gibi).

Bu koşullar GPS için zorlayıcı olduğundan, suya atlamadan önce güçlü bir GPS sinyali olması çok önemlidir. GPS'in iyi olmasını sağlamak için şunları yapmalısınız:

- GPS'inizi en güncel uydu yörünge verileriyle optimize etmek için, yüzmeye gitmeden önce saatinizi çevrimiçi hesabınız ile senkronize edin.
- Bir açık suda yüzme spor modu seçtikten ve GPS sinyali alındıktan sonra, yüzmeye başlamak için en az üç dakika bekleyin. Bu, GPS'e güçlü bir konumlandırma yapmak için gereken zamanı sağlar.

4.8. Aralıklı antrenman

Aralıklı antrenmanlar, yüksek ve düşük yoğunluklu çalışmaların tekrarlandığı setlerden oluşan yaygın olarak uygulanan bir antrenman biçimidir. Suunto Vertical ile her bir spor modu için saatte kendi aralıklı antrenmanınızı tanımlayabilirsiniz.

Aralıklarınızı tanımlarken, ayarlayacağınız dört öğe vardır:

- Aralıklar: Aralıklı antrenmanı etkinleştiren açma/kapama anahtarı. Bu anahtarı açarsanız spor modunuza aralıklı antrenman ekranı eklenir.
- Tekrarlamalar: Yapmak istediğiniz aralık + toparlanma setlerinin sayısı.
- Aralık: yüksek yoğunluklu aralığınızın uzunluğu (mesafeye veya süreye dayalı).
- Toparlanma: aralıklar arasındaki dinlenme sürenizin uzunluğu (mesafeye veya süreye dayalı).

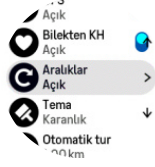
Aralıklarınızı tanımlamak için mesafe kullanıyorsanız mesafeyi ölçen bir spor modunda olmanız gerektiğini unutmayın. Ölçüm, örneğin GPS'e dayalı veya ayak ya da bisiklet POD'undan olabilir.



NOT: Aralıkları kullanıyorsanız navigasyonu etkinleştiremezsiniz.

Aralıklı şekilde antrenman yapmak için:


1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak **Aralıklar** öğesine gidin ve ayara dokunun ya da orta düğmeye basın.



2. **Aralıklar** seçeneğini açın ve ayarları yukarıda anlatıldığı şekilde yapın.
3. Başlangıç görünümüne geri dönün ve normal şekilde egzersizinizi başlatın.
4. Aralıklar ekranına gelinceye kadar orta düğmeye basın ve aralıklı antrenmanınızı başlatmaya hazır olduğunuzda üst düğmeye basın.



5. Tüm tekrarlamalarınızı tamamlamadan aralıklı antrenmanı durdurmak isterseniz orta düğmeye basılı tutarak spor modu seçeneklerini açın ve **Aralıklar** seçeneğini kapatın.

 **NOT:** Aralıklar ekranındayken düğmeler normal şekilde çalışır, örneğin üst düğmeye basıldığında sadece aralıklı antrenman değil egzersiz kaydı da duraklatılır.

Egzersiz kaydınızı durdurduktan sonra söz konusu spor modu için aralıklı antrenman otomatik olarak kapatılır. Ancak diğer ayarlar aynı kalır, bu sayede spor modunu bir sonraki sefer kullandığınızda aynı antrenmanı kolayca başlatabilirsiniz.

4.9. Otomatik duraklatma

Otomatik duraklatma özelliği, hızınız 2 km/saatten (1,2 mph) düşük olduğunda egzersizinizi kaydetmeyi durdurur. Hızınız 3 km/saatin (1,9 mph) üzerine çıkarsa kayıt otomatik olarak devam eder.

Her bir spor modu için otomatik duraklatma özelliğini, egzersiz kaydınıza başlamadan önce saatteki Egzersiz başlatma görünümünden açıp kapatabilirsiniz.

Bu işlevi açarsanız ve kayıt otomatik olarak duraklatılırsa ekranın alt kısmında kaydın ne kadar süre duraklatıldığını gösteren bir zamanlayıcı yanıp sönmeye başlar.



Tekrar hareket etmeye başladığınız zaman, kayıt işlemini otomatik olarak devam etmeye bırakabilirsiniz veya üst düğmeye basarak elle devam ettirebilirsiniz.

4.10. Ekran teması

Egzersiz veya navigasyon yaparken saat ekranınızın okunabilirliğini artırmak için açık ve koyu temalar arasında geçiş yapabilirsiniz.

Açık temadayken ekran arka planı açık renkte, sayılar koyu renkte olur.

Koyu temadayken, kontrast bunun tam tersidir yani arka plan koyu, sayılar açık renkte olur.

Tema, saatinizde herhangi bir spor modu seçeneğinden değiştirebileceğiniz genel bir ayardır.

Ekran temasını değiştirmek için:

1. Herhangi bir spor modunu seçin ve ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak **Tema** öğesine gidin ve orta düğmeye basın.
2. Ekranı yukarı veya aşağı kaydırarak ya da üst ve alt düğmelere basarak Aydınlık ile Karanlık arasında geçiş yapabilir ve orta düğmeyle seçimi kabul edebilirsiniz.



3. Egzersizi başlatma için geri dönün.

4.11. Sesli geri bildirim

Egzersiziniz sırasında değerli bilgilerle sesli geri bildirim alabilirsiniz. Geri bildirim, ilerleme durumunuzu takip etmenize yardımcı olabilir ve size seçtiğiniz geri bildirim seçeneklerine göre faydalı göstergeler verebilir. Telefonunuzdan, saatinizi Suunto uygulamasıyla eşleştirmeniz gerektiğini bildiren sesli geri bildirim gelir.

Bir egzersizden önce sesli geri bildirimi etkinleştirmek için:

1. Bir egzersize başlamadan önce ekranı aşağı kaydırın ve **Sesli geri bildirim** öğesini seçin.
2. **Sesli geri bildirim uygulamadan** Özelliğini açın.
3. Ekranı aşağı kaydırın ve düğmeleri açık/kapalı konumuna getirerek etkinleştirmek istediğiniz sesli geri bildirimi seçin.
4. Geri gidin ve egzersizini normal şekilde başlatın.

Telefonunuz, etkinleştirdiğiniz sesli geri bildirimle bağlı olarak artık egzersiziniz sırasında size çeşitli sesli geri bildirimler verecektir.

Bir egzersiz sırasında sesli geri bildirimi etkinleştirmek için:

1. Egzersizi duraklatmak için üst düğmeye basın.
2. Seçenekler listesini açmak için alt düğmeye basın.
3. **Denetim paneli** öğesini seçin.
4. Ekranı aşağı kaydırın ve **Sesli geri bildirim** öğesini seçin.
5. **Sesli geri bildirim uygulamadan** Özelliğini açın.
6. Ekranı aşağı kaydırın ve düğmeleri açık/kapalı konumuna getirerek etkinleştirmek istediğiniz sesli geri bildirimi seçin.
7. Geri dönün ve üst düğmeye basarak egzersizinize devam edin.

4.12. His

Düzenli olarak antrenman yapıyorsanız her seanstan sonra kendinizi nasıl hissettiğinizi takip etmek genel fiziksel durumunuza ilişkin önemli bir göstergedir. Bir antrenör veya kişisel eğitmen de zaman içindeki ilerlemenizi takip etmek için his eğiliminizi kullanabilir.

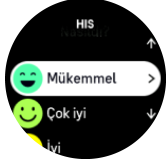
Seebileceğiniz beş his derecesi vardır:

- **Zayıf**
- **Ortalama**
- **İyi**

- **Çok iyi**
- **Mükemmel**

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

Her bir antrenman seansı için, kaydı durdurduktan sonra “**Nasıldı?**” sorusuna yanıt vererek doğrudan saatte kendinizi nasıl hissettiğinizi kaydedebilirsiniz.



Orta düğmeye basarak soruyu cevaplamadan atlayabilirsiniz.

4.13. Yoğunluk bölgeleri

Egzersiz yapmak için yoğunluk bölgelerini kullanmak, zindelik gelişiminizi yönlendirmenize yardımcı olur. Her bir yoğunluk bölgesi, vücudunuzu farklı şekillerde zorlar ve fiziksel zindeliğiniz üzerinde farklı etkilere yol açar. Maksimum kalp hızı (maks. KH), tempo veya gücünüze dayalı olarak, yüzde aralıkları şeklinde tanımlanmış ve 1'den (en düşük) 5'e (en yüksek) kadar numaralandırılmış olan beş farklı bölge vardır.

Yoğunluğu akılda tutarak antrenman yapmak ve bu yoğunluğun nasıl bir his vereceğini anlamak önemlidir. Ve planlanmış antrenmanınız ne olursa olsun, egzersiz öncesi daima ısınmaya vakit ayırmanız gerektiğini unutmayın.

Suunto Vertical cihazında kullanılan beş farklı yoğunluk bölgesi şunlardır:

1. Bölge: Kolay

1. bölgede egzersiz yapmak, vücudunuz için nispeten kolaydır. Zindelik antrenmanı söz konusu olduğunda bu düşüklükteki bir yoğunluk, esas olarak güçlendirici antrenman yapmak ve sadece egzersize başlarken veya uzun bir ara sonrası temel zindeliğinizi geliştirmek için önemlidir. Günlük egzersizler (yürüme, merdiven çıkma, işe bisikletle gitme, vb.) genellikle bu yoğunluk bölgesinde yapılır.

2. Bölge: Orta

2. bölgede egzersiz yapmak, temel zindelik düzeyinizi etkili biçimde yükseltir. Bu yoğunlukta egzersiz yapmak kolay gelir, ancak uzun süreli yapılan antrenmanlar çok yüksek bir antrenman etkisi meydana getirebilir. Kardiyovasküler kondisyon antrenmanlarının büyük bir kısmı bu bölgede yapılmalıdır. Temel zindeliği geliştirmek, diğer egzersizler için bir temel oluşturur ve sisteminizi daha enerjik aktivitelere hazırlar. Bu bölgede uzun süreli yapılan antrenmanlar, özellikle vücudunuzun depoladığı yağlardan başlayarak büyük miktarda enerji tüketir.

3. Bölge: Zor

3. bölgede egzersiz yapmak oldukça enerjik olarak başlar ve epey zorlayıcı gelir. Hızlı ve ekonomik hareket etme kabiliyetinizi yükseltir. Bu bölgede, sisteminizde laktik asit oluşmaya başlar ancak vücudunuz hâlâ bunu tamamen dışarı atabilecek durumdadır. Vücudunuzu oldukça fazla zorladığından dolayı, bu yoğunlukta haftada en fazla iki kez antrenman yapmalısınız.

4. Bölge: Çok zor

4. bölgede egzersiz yapmak, sisteminizi yarışma türü etkinlikler ve yüksek hızlar için hazırlayacaktır. Bu bölgede yapılan antrenmanlar, sabit hızda veya aralıklı antrenman (kesintili aralarla birlikte daha kısa antrenman aşamalarının kombinasyonları) şeklinde yapılabilir. Yüksek yoğunlukta antrenman yapmak, zindelik düzeyinizi hızlı ve etkili şekilde yükseltir, ancak aşırı sık veya aşırı yüksek yoğunlukta yapılması, sürantrenmana neden olabilir ve bu da sizi antrenman programınıza uzun bir ara vermek zorunda bırakabilir.

5. Bölge: Maksimum

Bir antrenman esnasında kalp hızınız 5. bölgeye ulaştığı zaman, antrenman son derece zor gelecektir. Laktik asit sisteminizde atılabildiğinden çok daha fazla birikecek ve sizi en fazla otuz ila kırk dakika sonrası durmak zorunda bırakacaktır. Atletler bu maksimum yoğunlukta antrenmanları çok kontrollü bir şekilde antrenman programlarına dahil ederken, zindelik tutkunlarının bunlara hiç ihtiyacı yoktur.

4.13.1. Kalp hızı bölgeleri

Kalp hızı bölgeleri, maksimum kalp hızınıza (maks. KH) dayalı olarak, yüzde aralıkları şeklinde tanımlanır.

Varsayılan olarak, maks. KH'nız şu standart denklem kullanılarak hesaplanır: $220 - \text{yaşınız}$. Maks. KH'nizi kesin olarak biliyorsanız varsayılan değeri uygun şekilde değiştirmelisiniz.

Suunto Vertical varsayılan ve aktiviteye özel KH bölgeleri vardır. Varsayılan bölgeler tüm aktiviteler için kullanılabilir, ancak daha ileri düzey antrenman yapmak üzere koşu ve bisiklet aktivitelerine özel KH bölgelerini kullanabilirsiniz.

Maks. KH'yi belirleme

Antrenman » Yoğunluk bölgeleri » Tüm sporlar için varsayılan KH bölgeleri altındaki ayarlardan maksimum KH'nizi belirleyin.

1. Maks. KH'ye (en yüksek değer, bpm) dokununuz veya orta düğmeye basın.
2. Yukarı veya aşağı doğru kaydırarak ya da üst veya alt düğmelere basarak yeni maks. KH'nizi seçin.



3. Seçiminize dokununuz veya orta düğmeye basın.
4. KH bölgeleri ekranından çıkmak için sağa doğru kaydırın veya orta düğmeyi basılı tutun.

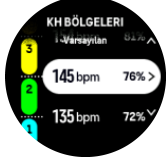
 **NOT:** Ayrıca, **Genel » Kişisel** altındaki ayarlardan maksimum KH'nizi belirleyebilirsiniz.

Varsayılan KH bölgelerini belirleme

Antrenman » Yoğunluk bölgeleri » Tüm sporlar için varsayılan KH bölgeleri altındaki ayarlardan varsayılan KH bölgelerinizi belirleyin.



1. Ekranı yukarı/aşağı kaydırın ve değiştirmek istediğiniz KH bölgesi vurgulandığı zaman ekrana dokunun veya orta düğmeye basın.
2. Ekranı yukarı veya aşağı kaydırarak ya da üst veya alt düğmelere basarak yeni KH bölgenizi seçin.



3. Seçiminize dokunun veya orta düğmeye basın.
4. KH bölgeleri ekranından çıkmak için sağa doğru kaydırın veya orta düğmeyi basılı tutun.

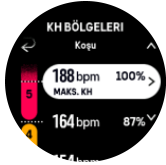


NOT: KH bölgeleri ekranında **Sıfırla** seçimini yapmak, KH bölgelerini varsayılan değere sıfırlayacaktır.

Aktiviteye özel KH bölgelerini belirleme

Antrenman » Yoğunluk bölgeleri » Gelişmiş bölgeler altındaki ayarlardan aktiviteye özel KH bölgelerinizi belirleyin.

1. Düzenlemek istediğiniz aktiviteye (Koşu veya Bisiklet) dokunun veya aktivite vurgulandığı zaman orta düğmeye basın.
2. KH bölgelerini açmak için orta düğmeye basın.
3. Ekranı yukarı/aşağı kaydırın ve değiştirmek istediğiniz KH bölgesi vurgulandığı zaman ekrana dokunun veya orta düğmeye basın.
4. Ekranı yukarı veya aşağı doğru kaydırarak ya da üst veya alt düğmelere basarak yeni KH bölgenizi seçin.



5. Seçiminize dokunun veya orta düğmeye basın.
6. KH bölgeleri ekranından çıkmak için sağa doğru kaydırın veya orta düğmeyi basılı tutun.

4.13.2. Hız bölgeleri

Hız bölgeleri aynı KH bölgeleri gibi çalışır, ancak antrenmanınızın yoğunluğu kalp hızınız yerine hızınıza dayalıdır. Hız bölgeleri, ayarlarınıza bağlı olarak metrik veya İngiliz ölçü birimi olarak gösterilir.

Suunto Vertical kullanabileceğiniz veya kendiniz tanımlayabileceğiniz beş varsayılan hız bölgesine sahiptir.

Hız bölgeleri koşma ve bisiklet sürme için kullanılabilir.

Hız bölgelerini ayarlama

Aktiviteye özel hız bölgelerinizi **Antrenman » Yoğunluk bölgeleri » Gelişmiş bölgeler** altındaki ayarlardan belirleyin.

1. **Koşu** veya **Bisiklet** seçeneğine dokunun veya orta düğmeye basın.
2. Ekranı kaydırın veya alt düğmeye basın ve hız bölgelerini seçin.

3. Yukarı/aşağı kaydırın veya üst ve alt düğmelere basın ve değiştirmek istediğiniz hız bölgesi vurgulandığında orta düğmeye basın.
4. Ekranı yukarı/aşağı kaydırarak ya da üst veya alt düğmelere basarak yeni hız bölgenizi seçin.



5. Yeni hız bölgesi değerini seçmek için orta düğmeye basın.
6. Hız bölgeleri görünümünden çıkmak için ekranı sağa kaydırın veya orta düğmeyi basılı tutun.

4.13.3. Güç bölgeleri

Güç ölçer, belirli bir aktiviteyi gerçekleştirmek için gerekli olan fiziksel çaba miktarını ölçmektedir. Çaba, watt cinsinden ölçülür. Güç ölçer ile kazanılan ana avantaj, hassasiyettir. Güç ölçer, gerçekte ne kadar yoğun çalıştığınızı ve ne kadar güç ürettiğinizi kesin olarak açığa çıkarır. Ayrıca, watt analizi yaparken ilerlemenizi görmek de kolaydır.

Güç bölgeleri, doğru güç çıkışı ile antrenman yapmanıza yardımcı olur.

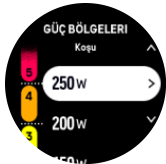
Suunto Vertical kullanabileceğiniz veya kendiniz tanımlayabileceğiniz beş varsayılan güç bölgesine sahiptir.

Güç bölgeleri bisiklet, salon bisikleti ve dağ bisikleti için varsayılan tüm spor modlarında mevcuttur. Koşu ve patika koşusunda, güç bölgeleri edinmek için belirli "Güç" spor modlarını kullanmanız gerekmektedir. Özel spor modları kullanıyorsanız güç bölgelerini de edinmek için modunuzun bir güç POD'u kullandığından emin olun.

Aktiviteye özel güç bölgelerini belirleme


Antrenman » Yoğunluk bölgeleri » Gelişmiş bölgeler altındaki ayarlardan aktiviteye özel güç bölgelerinizi belirleyin.

1. Düzenlemek istediğiniz aktiviteye (koşu veya bisiklete binme) dokununuz veya aktivite vurgulandığı zaman orta düğmeye basın.
2. Güç bölgelerini seçmek için ekranı yukarı doğru kaydırın veya alt düğmeye basın.
3. Düzenlemek istediğiniz güç bölgesini seçmek için ekranı yukarı/aşağı kaydırın veya üst ya da alt düğmeye basın.
4. Ekranı yukarı/aşağı kaydırarak ya da üst veya alt düğmelere basarak yeni güç bölgenizi seçin.



5. Yeni güç değerini seçmek için orta düğmeye basın.
6. Güç bölgeleri görünümünden çıkmak için ekranı sağa kaydırın veya orta düğmeyi basılı tutun.

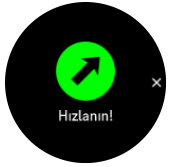
4.13.4. Egzersiz yaparken kalp hızı, tempo veya güç bölgelerini kullanma

 **NOT:** Egzersiz yaparken güç bölgelerini kullanabilmek için saatinizle bir güç pod'unu eşleştirmiş olmanız gerekir, bkz. 3.13. POD'ları ve sensörleri eşleştirme.

Bir egzersizi kaydettiğinizde (bkz. 4. Egzersiz kaydetme) ve yoğunluk hedefi olarak kalp hızı, tempo veya gücü seçtiğinizde (bkz. 4.3. Egzersiz yaparken hedefleri kullanma), beş bölmeye ayrılmış bir bölge göstergesi görüntülenir. Bu beş bölme, spor modu ekranının dış kenarı etrafında gösterilir. Gösterge, ilgili kısmın ışığını yakarak yoğunluk hedefi olarak seçtiğiniz bölgeyi belirtir. Göstergedeki küçük ok işareti, bölge aralığında nerede bulunduğunuzu belirtir.



Saatiniz, seçilen hedef bölgenize ulaştığınızda sizi uyarır. Egzersiz esnasında, mevcut kalp hızınız, temponuz veya gücünüz seçilen hedef bölgenin dışındaysa saat hızlanmanızı veya yavaşlamanızı isteyecektir.



Buna ek olarak, kullanmakta olduğunuz spor modunu özelleştirirseniz yoğunluk bölgeleri için özel bir ekran eklenebilir. Bölge ekranının orta alanında mevcut bölgeniz, bu bölgede ne kadar süre kaldığınız ve bir üstteki veya alttaki bölgelere ne kadar uzak olduğunuz gösterilir. Orta çubuk da yanarak, doğru bölgede antrenman yaptığınızı belirtir.

Egzersiz özetinde, her bir bölgede ne kadar süre harcadığının bir analizini görebilirsiniz.

5. Navigasyon

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


Navigasyon özelliğini kullanmak için:

1. Saat yüzünden ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.
Navigasyon özelliklerine *6.16. pusula widget'ından* da erişebilirsiniz.
2. **Harita** ögesini seçin.



3. Harita ekranı mevcut konumunuzu ve çevresindekileri gösterir.



 **NOT:** Pusula kalibre edilmemişse haritaya girdiğinizde pusulayı kalibre etmeniz istenir.

4. Kısayol listesini açmak için alt düğmeye basın. Kısayollar, geçerli konumunuzun koordinatlarını kontrol etmek veya navigasyon yapılacak bir rota seçmek gibi navigasyonla ilgili işlemlere hızlı erişim sağlar.



5.1. Çevrimdışı haritalar

Suunto Vertical uygulamasıyla, çevrimdışı haritalarını saatinize indirebilir ve telefonu yanınıza almadan yolunuzu sadece saatinizi kullanarak bulabilirsiniz.


Çevrimdışı haritaları saatinizde kullanabilmeniz için Suunto uygulamasında bir kablosuz ağ bağlantısı kurmanız ve seçilen harita alanını saatinize indirmeniz gerekir. Haritanın indirilmesi tamamlandığında saatinize bildirim alacaksınız.

Suunto uygulamasında kablosuz ağ kurma ve çevrimdışı haritaları indirme hakkında ayrıntılı talimatları *burada* bulabilirsiniz.



Egzersizden önce çevrimdışı haritaları seçin:

1. GPS kullanan bir spor modu seçin.
2. Ekranı aşağı kaydırın ve **Harita** ögesini seçin.
3. Kullanmak istediğiniz harita stilini seçin ve orta düğmeyle onaylayın.
4. Ekranı yukarı kaydırın ve egzersizinizi normal şekilde başlatın.
5. Haritaya gitmek için orta düğmeye basın.

 **NOT:** Harita menüsünde **Kapalı** seçildiyse hiçbir harita gösterilmez, sadece bir gezinti izi gösterilmez.

Egzersiz yapmadığınızda çevrimdışı haritaları seçin:

1. Saat yüzünden, ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.
2. **Harita** ögesini seçin.
3. Haritadan çıkmak için alt düğmeye basın.
4. **Çıkış** ögesini seçin.

Harita hareketleri

Üst düğme


- Yakınlaştır düğmesine basın
- Uzaklaştır düğmesine uzun basın

Alt düğme

- Navigasyon seçeneklerini açmak için basın

Kaydırın ve dokunun (etkinleştirilmişse)

- Döndürmek için haritaya dokunup sürükleyin (ekrana 5 saniye boyunca dokunulmazsa harita mevcut konuma geri döner)
- Haritanın dokunulan geçerli konumunuzu ortalaması için dokunun
- Haritayı kaydırmak için hafif dokunun

 **NOT:** Düğme kilidi açık olduğunda harita görünümündeki düğmeler ile kaydırma ve dokunma işlevlerini kullanamazsınız.

5.2. İrtifa navigasyonu

İrtifa bilgileri içeren bir rotada geziniyorsanız irtifa profili ekranını kullanarak tırmanma ve inmeye dayalı olarak da navigasyon yapabilirsiniz. Egzersiz sırasında, orta düğmeye basarak irtifa profili ekranına geçebilirsiniz.

İrtifa profili ekranında aşağıdaki bilgiler gösterilir:

- üst: mevcut irtifanız
- geçerli konumunuzu gösteren irtifa profili
- kalan tırmanma veya inme bilgisi (görünümleri değiştirmek için ekrana dokunun)



İrtifa navigasyonunu kullanırken rotadan fazla saparsanız saatinizdeki irtifa profili ekranında **Rota dışı** mesajı gösterilir. Bu mesajı görürseniz irtifa navigasyonu ile devam etmeden önce yola geri dönmek için rota navigasyon ekranına gidin.

5.3. Kerteriz navigasyonu

Kerteriz navigasyonu, gördüğünüz veya bir haritada bulduğunuz bir konum için hedef yolu izlemek amacıyla açık alanda kullanabileceğiniz bir özelliktir. Bu özelliği tek başına pusula olarak veya bir kağıt harita ile birlikte kullanabilirsiniz.

Yönü ayarlarken hedef mesafeyi ve irtifayı ayarlarsanız saatiniz söz konusu hedef konuma gitmek için kullanılabilir.



Bir egzersiz sırasında kerteriz navigasyonunu kullanmak için (sadece açık alan aktivitelerinde kullanılabilir):

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak **Navigasyon** ögesini seçin.
2. **Kerteriz** ögesini seçin.
3. Gerekirse ekrandaki talimatları izleyerek pusulayı kalibre edin.
4. Ekrandaki mavi oku hedef konumuza doğru yöneltin ve orta düğmeye basın.
5. Konuma olan mesafeyi ve irtifayı bilmiyorsanız **Hayır** ögesini seçin.
6. Ayarlanan kerterizi onaylamak için orta düğmeye basın.
7. Konuma olan mesafeyi ve irtifayı biliyorsanız **Ve** ögesini seçin.
8. Konuma olan mesafeyi ve irtifayı girin.
9. Ayarlanan kerterizi onaylamak için orta düğmeye basın.

Kerteriz navigasyonunu egzersiz yapmıyorken kullanmak için:

1. Saat yüzünden ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak **Harita** ögesine gidin.
2. Navigasyon seçeneklerini açmak için alt düğmeye basın.
3. **Kerteriz navigasyonu** ögesini seçin.
4. Gerekirse ekrandaki talimatları izleyerek pusulayı kalibre edin.
5. Ekrandaki mavi oku hedef konumuza doğru yöneltin ve orta düğmeye basın.
6. Konuma olan mesafeyi ve irtifayı bilmiyorsanız **Hayır** seçimini yapın ve konuma kadar mavi oku takip edin.
7. Konuma olan mesafeyi ve irtifayı biliyorsanız **Ve** ögesini seçin.
8. Konuma olan mesafeyi ve irtifayı girin ve konuma kadar mavi oku takip edin. Ekran ayrıca konuma kalan mesafeyi ve irtifayı da gösterecektir.
9. Yeni kerteriz belirlemek için alt düğmeye basın ve **Yeni Kerteriz** ögesini seçin.
10. Navigasyonu sonlandırmak için alt düğmeye basın ve **Navigasyonu sonlandır** ögesini seçin.

5.4. Rotalar

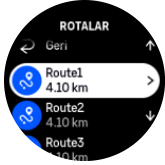
Suunto Vertical saatinizi rotalarda gezinmek için kullanabilirsiniz. Rotanızı Suunto uygulaması ile planlayın ve sonraki senkronizasyonda saatinize aktarın.

Bir rotada gezinmek için:

1. Saat yüzünden, **Harita** ögesini seçmek için ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.




2. Navigasyon seçeneklerini açmak için alt düğmeye basın.
3. **Rotalar** seçeneğine gidin ve orta düğmeye basarak rota listenizi açın.
4. Gitmek istediğiniz rotaya ilerleyin ve orta düğmeye basın.



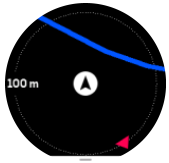
5. Üst düğmeye basarak rotayı seçin.
6. Rotayı egzersiz yapmak için kullanmak istiyorsanız **Egzersiz başlatma** seçeneğine, sadece rotada gezinmek istiyorsanız **Sadece navigasyon** seçeneğine basın.



 **NOT:** *Yalnızca rotada gezinirseniz hiçbir şey kaydedilmez veya Suunto uygulamasına işlenmez.*

7. Yalnızca rotaya navigasyon yapıyorsanız navigasyonu durdurmak için alt düğmeye basın ve Çıkış ögesini seçin. Egzersiz sırasında navigasyon yapıyorsanız egzersizden çıkmadan navigasyonu durdurmak için alt düğmeye basın ve Gezinti modu ögesini seçin.

Çevrimdışı haritalar kapalıysa sadece rota gösterilir. Yakınlaştırma ve uzaklaştırma işlevlerini etkinleştirmek/devre dışı bırakmak için orta düğmeyi basılı tutun. Üst ve alt düğmelerle yakınlaştırma düzeyini ayarlayabilirsiniz.



Rota navigasyon ekranındayken, alt düğmeye basarak kısayol listesini açın. Kısayollar, geçerli konumunuzu kaydetmek veya navigasyon yapılacak başka bir rota seçmek gibi navigasyonla ilgili işlemlere hızlı erişim sağlar.

GPS içeren tüm spor modlarında, ayrıca bir rota seçim seçeneği bulunur. Bkz. 4.2. *Egzersiz sırasında navigasyon.*

Navigasyon rehberi

Bir rotada gezinirken, saatiniz siz rotada ilerledikçe ek bildirimler vererek doğru yolda kalmanıza yardımcı olur.

Örneğin, rotadan 100 metreden fazla saparsanız saatiniz doğru yolda olmadığını size bildirir, bununla birlikte rotaya geri döndüğünüzde de size bildirimde bulunur.

Rehberlik alanı bir sonraki ara noktaya olan mesafeyi gösterir (rotanızda hiç ara nokta yoksa rotanın sonuna olan mesafe gösterilir). Rota üzerinde bir ara noktaya veya POI'ye yaklaştığınızda, bir sonraki ara nokta ya da POI'ye mesafeyi gösteren bir bilgilendirici açılır ekran görüntülenir.



NOT: 8 şekli gibi kendi üzerinden geçen bir rotada geziniyorsanız ve kavşakta yanlış tarafa dönerseniz saatiniz rota üzerinde bilerek farklı bir yöne gittiğinizi varsayacaktır. Saat, geçerli yeni yolculuk yönüne dayalı olarak bir sonraki ara noktayı gösterir. Dolayısıyla, karmaşık bir rotada gezinirken doğru yönde ilerlediğinizden emin olmak için gezinti izinize dikkat edin.

Adım adım navigasyon

Suunto uygulamasında rota oluştururken adım adım talimatları etkinleştirebilirsiniz. Rota saatinize aktarıldıktan sonra navigasyon için kullanıldığında, sesli uyarılarla ve dönülecek yol bilgileriyle size adım adım talimatlar verir.

5.5. İlgi çekici noktalar

İlgi çekici nokta veya POI, kaydedip daha sonradan navigasyon yapabileceğiniz yol üstündeki kamp alanı veya manzara gibi özel bir konumdur. Suunto uygulamasında bir haritadan POI'ler oluşturabilirsiniz ve POI konumunda olmanız gerekmez. Saatinizde bir POI oluşturmak, mevcut konumunuz kaydedilerek gerçekleştirilir.

POI'ler şu şekilde tanımlanır:

- POI adı
- POI tipi
- Oluşturma tarihi ve saati
- Enlem
- Boylam
- Yükseklik

Saatinizde 250'ye kadar POI kaydedebilirsiniz.

5.5.1. POI ekleme ve silme

Suunto uygulaması aracılığıyla veya saatte geçerli konumunuzu kaydederek saatinize POI ekleyebilirsiniz.

Dışarıda ve saatiniz yanınızdayken POI olarak kaydetmek istediğiniz bir yere denk gelerseniz ilgili konumu doğrudan saatinize ekleyebilirsiniz.

Saatinizle POI eklemek için:

1. **Harita** ögesini seçmek için ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.
2. **Navigasyon seçenekleri** ögesini açmak için alt düğmeye basın.
3. **Konumunuz** ögesini seçin ve orta düğmeye basın.
4. Saatin GPS'i etkinleştirmesini ve konumunuzu bulmasını bekleyin.
5. Saatte enlem ve boylamınız gösterildiğinde, konumunuzu POI olarak kaydetmek için üst düğmeye basın ve POI tipini seçin.
6. Varsayılan olarak POI adı ile POI tipi (isimden sonra sırayla artan bir sayı gelir) aynıdır. Bu adı daha sonra Suunto uygulamasında düzenleyebilirsiniz.

POI'leri silme

Saatteki POI listesinden bir POI'yi silerek veya Suunto uygulaması üzerinden POI'leri kaldırabilirsiniz.

Saatinizdeki POI'leri silmek için:

1. **Harita** ögesini seçmek için ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.
2. **Navigasyon seçenekleri** ögesini açmak için alt düğmeye basın.
3. **POI'ler** ögesini seçin ve orta düğmeye basın.
4. Saatten kaldırmak istediğiniz POI'ye gidip orta düğmeye basın.
5. Bilgilerin sonuna gelin ve **Sil** ögesini seçin.

Saatinizdeki bir POI'yi sildiğinizde POI kalıcı olarak silinmez.

Bir POI'yi kalıcı olarak silmek için onu Suunto uygulamasında silmeniz gerekir.

5.5.2. Bir POI'ye navigasyon

Saatinizdeki POI listesinde bulunan bir POI'ye gidebilirsiniz.



NOT: Bir POI'ye giderken, saatiniz tam güç GPS kullanır.

Bir POI'ye gitmek için:

1. Ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın ve **Harita** ögesini seçin.
2. **Navigasyon seçenekleri** ögesini açmak için alt düğmeye basın.
3. **POI'ler** ögesini seçin ve orta düğmeye basın.
4. Gitmek istediğiniz POI'ye gidin ve orta düğmeye basın.
5. Üst düğmeye basın veya **Seç** ögesine dokunun.
6. POI'yi egzersiz yapmak için kullanmak istiyorsanız **Egzersiz başlatma** seçeneğine, sadece POI'de gezinmek istiyorsanız **Sadece navigasyon** seçeneğine basın.



NOT: Yalnızca POI'de gezinirseniz hiçbir şey kaydedilmez veya Suunto uygulamasına işlenmez.

7. Yalnızca rotaya navigasyon yapıyorsanız navigasyonu durdurmak için alt düğmeye basın ve **Navigasyonu sonlandır** ögesini seçin. Egzersiz sırasında navigasyon yapıyorsanız egzersizden çıkmadan navigasyonu durdurmak için alt düğmeye basın ve **Gezinti modu** ögesini seçin.

POI navigasyonunda iki görünüm mevcuttur:

- Yön göstergeli POI ve POI'ye olan mesafe



- POI'ye göre geçerli konumunuzu ve gezinti izinizi (katettiğiniz yol) gösteren harita görünümü



- Görünümler arasında geçiş yapmak için orta düğmeye basın.



NOT: Çevrimdışı haritalar etkinleştirildiyse harita görünümünde çevrenizdekilerin detaylı bir haritası gösterilir.

Harita görünümündeyken, yakındaki diğer POI'ler gri renkte gösterilir. Harita görünümünde, orta düğmeye basarak yakınlaştırma düzeyini ayarlayabilir, üst ve alt düğme ile yakınlaştırıp uzaklaştırabilirsiniz.


























İPUCU: POI görünümündeyken, alt satırda mevcut konum ile POI arasındaki irtifa farkı ve tahmini varış süresi (ETA) veya yolculuk süresi (ETE) gibi ek bilgileri görmek için ekrana dokununuz.

Navigasyon esnasında, kısayol listesini açmak için alt düğmeye basabilirsiniz. Kısayollar, POI bilgilerine ve geçerli konumunuzu kaydetmek veya navigasyon yapılacak başka bir POI seçmek ve navigasyonu sonlandırmak gibi işlemlere hızlı erişebilmenizi sağlar.

5.5.3. POI tipleri

Suunto Vertical saatinizde aşağıdaki POI tipleri mevcuttur:

	Başlangıç
	Bitiş
	Araba
	Otopark
	Ev
	Bina
	Otel
	Pansiyon

	Konaklama
	Yuva
	Kamp
	Kamp alanı
	Kamp ateşi
	Yardım istasyonu
	Acil Durum
	Su kaynağı
	Bilgi
	Restoran
	Yiyecek
	Kafe
	Mağara
	Dağ
	Zirve
	Kaya
	Uçurum
	Çiğ
	Vadi
	Tepe
	Yol
	İz
	Nehir
	Su

	Şelale
	Kıyı
	Göl
	Yosun ormanı
	Deniz alanı
	Mercan resifi
	Büyük balık
	Deniz memelisi
	Gemi enkazı
	Balık tutma yeri
	Sahil
	Orman
	Çayır
	Kıyı
	Ayakta durma
	Atış
	Sürtünme izi
	Pençe izi
	Büyük av
	Küçük av
	Kuş
	Ayak izleri
	Kavşak
	Tehlike

	Define avı
	Manzara
	İz kamerası

5.6. Tırmanma rehberi

Bir rotada giderken **Tırmanma rehberi** size yükseklik verilerini sağlar.

Suunto uygulamasında rota planladığınızda uygulama, rotayı her biri yükseklik verilerine göre renklerle işaretlenmiş bölümler halinde gösterir. Beş bölüm kategorisi şöyledir:

- Düz (düz)
- Yokuş yukarı (yukarı yokuş)
- Yokuş aşağı iniş (aşağı yokuş)
- Tırmanma (tırmanış)
- İnme (iniş)



Saat ile navigasyon sırasında ekranlar arasında geçiş yapmak için orta düğmeye basın. Tırmanma rehberi görünümü, izlediğiniz rotanın yüksekliğine ilişkin bir genel bakış gösterir. Şu bilgiler görüntülenir:

- üst: mevcut irtifanız
- üst pencerenin altında: egzersizin toplam süresi
- orta: rota yüksekliği grafiği
- grafiğin altında: planlanan rotanın kalan mesafesi
- sol alt: tamamlanan tırmanma/inme

- sağ alt: kalan tırmanma/inme



Bulduğunuz bölümü yakınlaştırmak için üst düğmeye basın. Bölüm ekranında şu bilgileri görürsünüz:

- üst: mevcut bölümün ortalama tırmanma/inme eğimi
- üst pencerenin altında: egzersizin toplam süresi
- orta: mevcut bölümün rota yüksekliği grafiği
- grafiğin altında: mevcut bölümün kalan mesafesi
- sol alt: mevcut bölümde tamamlanan tırmanma/inme
- sağ alt: mevcut bölümde kalan tırmanma/inme



Egzersiz öncesinde ve sırasında tırmanma rehberini ayarlarını yapabilirsiniz. Egzersize başlamadan önce ayarları değiştirmek için başlat görünümünde ekranı aşağı kaydırın ve **Tırmanma rehberi** ögesini açın. Egzersiz sırasında ayarları değiştirmek için egzersizi duraklatın ve alt düğmeye basın. **Tırmanma rehberi** ögesini bulabileceğiniz Denetim paneli ögesini açın. Tercihlerinize göre **Bildirimler**'i açık veya kapalı duruma getirin. Yükseklik verilerini derece ya da yüzde olarak görmek üzere seçim yapmak için **Eğim değeri** ögesini açın.

Bildirimleri açarsanız saat sizi yaklaşan tırmanış ve inişler hakkında bilgilendirecek ve başlamadan önce bir sonraki tırmanış veya inişin özetini size sunacaktır.



5.7. Cetvel

Cetvel, konumunuz ile haritada seçtiğiniz bir nokta arasındaki düz hat mesafesini gösteren bir araçtır.

Cetveli kullanmak için harita görünümünde (egzersiz sırasında veya egzersiz yapmadan) alt düğmeye basın. **Navigasyon seçenekleri** açıldığında ekranı aşağı kaydırın ve **Cetvel** özelliğini açın. Harita görünümüne geri gidin ve konunuza olan düz hat mesafesini ölçmek için haritadaki bir noktayı seçin. Artık cetvele ihtiyacınız kalmadığında Navigasyon seçenekleri seçeneğiyle kapatabilirsiniz.

6. Widget'lar

Widget'lar, aktiviteniz ve antrenmanınızla ilgili size faydalı bilgiler sağlar. Widget'lara saat yüzünde ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak erişilebilir.

Hızlı ve kolay erişim için bir widget'ı sabitleyebilirsiniz. Bir widget'ı sabitlemek için **Denetim paneli** ögesinden veya **Ayarlar** içinde **Özelleştir** ögesini seçin.

Widget'lar **Özelleştir** » **Widget'lar** altındaki **Denetim paneli** ögesinden açılabilir/kapatılabilir. Düğmeyi açık konumuna getirerek kullanmak istediğiniz widget'ları seçin.



Suunto uygulamasında açık ve kapalı konumuna getirerek saatinizde kullanmak istediğiniz widget'ları seçebilirsiniz. Uygulamada sıralayarak widget'ların saatinizde görünmesini istediğiniz sırayı seçebilirsiniz.


6.1. Hava Durumu

Hava durumu widget'ına gitmek için, saat yüzü görünümünde ekranı yukarı doğru kaydırın veya alt düğmeye basın.



Hava durumu widget'ı size mevcut hava durumu hakkında bilgi verir. Mevcut sıcaklığı, rüzgar hızı ve yönü ile birlikte mevcut hava durumu türünü hem metin hem simge olarak gösterir. Hava durumu türleri örneğin güneşli, bulutlu, yağmurlu vb. olabilir.


Nem, hava kalitesi ve hava durumu tahmini gibi daha ayrıntılı hava durumu verileri görmek için ekranı yukarı doğru kaydırın veya alt düğmeye basın.

 **IPUCU:** *En doğru hava durumu verilerini almak için Suunto uygulamasıyla saatinizi düzenli olarak senkronize ettiğinizden emin olun.*

6.2. Güneş enerjisiyle şarj etme (sadece güneş enerjili sürüm için geçerlidir)


Güneş enerjili Suunto Vertical sürümünde, ışığa maruz kaldığında saatinizi şarj eden bir güneş enerjisiyle şarj etme özelliği vardır. Bazı saat yüzlerinde halihazırda ne kadar güneş enerjisi alındığını gösteren bir komplikasyon simgesi bulunur.

Güneşli bir günde güneş, saatinize antrenman sırasında %30 daha fazla ve hatta saat modunda daha da fazla pil ömrü sağlayabilir (hesaplamalar 50.000 lüks etkisiyle yapılmıştır).

 **DİKKAT:** *Sıcaklığın yüksek olduğu günlerde saatinizi uzun süre doğrudan güneş ışığı altında bırakmayın, aksi takdirde saatiniz hasar görebilir.*

Saat yüzlerindeki komplikasyon simgelerine ek olarak ek verilerin gösterildiği bir güneş ışığı widget'ı da bulunur. Saat yüzünden, ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın ve güneş ışığı widget'ına gidin.




 **NOT:** Ekran koruyucu veya benzer ürünler güneş ışığıyla şarj etme özelliğini etkileyebileceği için saatinizin ekranında bu tür ürünler kullanmayın.

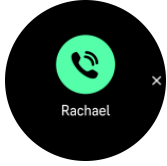
6.3. Bildirim ve durum

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

Saatinizi uygulamayla eşleştirdiğinizde, bildirimler varsayılan olarak açıktır. Bunları, **Bildirimler** altındaki ayarlardan kapatabilirsiniz.

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

Bir bildirim geldiği zaman saat yüzünde bir açılır pencere belirir.



Açılır pencereyi kaldırmak için orta düğmeye basın. Mesaj ekrana tam olarak sığmıyorsa metnin tamamında gezinmek için alt düğmeye basın veya yukarı kaydırın.

İşlemler altında bildirimle etkileşime geçebilirsiniz (kullanılabilir seçenekler bildiri gönderen telefona ve mobil uygulamaya göre değişiklik gösterir).

İletişim için kullanılan uygulamalarda **Hızlı yanıt** göndermek için saatinizi kullanabilirsiniz. Önceden tanımlı mesajları Suunto uygulamasında seçip değiştirebilirsiniz.

Bildirim geçmişi


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

Saat yüzünde bildirim widget'ına ulaşana kadar orta düğmeye basın ve ardından bildirim geçmişinde ilerlemek için alt düğmeye basın.

Mobil cihazınızda mesajları kontrol ettiğiniz zaman bildirim geçmişi silinir.

6.4. Medya kontrolleri

Telefonunuzda oynatılan veya telefonunuzdan başka bir cihaza yayınlanan müzik, podcast ve diğer medyayı kontrol etmek için Suunto Vertical kullanılabilir. Medya kontrolleri widget'ı varsayılan olarak açıktır ancak saat yüzünden ekranı yukarı kaydırarak ve **Medya kontrolleri** öğesini seçerek kapatılabilir.

 **NOT:** Medya kontrolleri kullanmadan önce saatinizi telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir.


Medya kontrolleri widget'ına erişmek için saat yüzünde alt düğmeye basın veya egzersiz sırasında medya kontrol widget'ı gösterilene kadar orta düğmeye basın.



Medya kontrolü widget'ında düğmelerin işlevleri şu şekildedir:

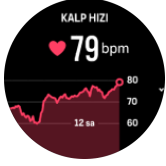
- **Oynat/Duraklat:** Üst düğme
- **Sonraki parça/bölüm:** Üst düğme (uzun basın)
- **Önceki parça/bölüm ve ses:** Alt düğme (medya kontrolü seçeneklerini açar)

Medya kontrolü widget'ından çıkmak için orta düğmeye basın.

 **NOT:** Saatinizde dokunmatik ekran varsa medya kontrolleri, ekrandaki simgelere dokunarak da kullanılabilir.

6.5. Kalp hızı

Kalp hızı (KH) widget'ına gitmek için, saat yüzü görünümünde ekranı yukarı doğru kaydırın veya alt düğmeye basın.



KH widget'ı, kalp hızınızın hızlı bir görünümünü ve 12 saatlik kalp hızı grafiğinizi sağlar. Grafik, 24 dakikalık zaman dilimlerine göre ortalama kalp hızınız kullanılarak çizilir.

Son 12 saat içindeki en düşük kalp hızınız, toparlanma durumunuzla ilgili iyi bir göstergedir. Bu değer normalden yüksekse muhtemelen son antrenman oturumunuzdan sonra tam olarak toparlanmamışsınızdır.

Bir egzersiz kaydedseniz günlük kalp hızı değerleriniz antrenmandan sonra artan kalp hızını ve kalori tüketimini yansıtır. Ancak grafik ve tüketim hızlarının ortalama değer olduğunu unutmayın. Kalp hızınız egzersiz sırasında 200 bpm'yi buluyorsa grafikte bu en yüksek değer yerine, söz konusu tepe değere ulaştığınız 24 dakikalık dönemdeki ortalama değer gösterilir.

Günlük KH widget'ı değerlerini görmek için günlük KH özelliğini etkinleştirmelisiniz. Bu özelliği **Aktivite** altındaki ayarlardan açıp kapatabilirsiniz.

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



Etkinleştirildikten sonra, saatinizin kalp hızı bilgilerini göstermesi için 24 dakika geçmesi gerekir.

Saat yüzü görünümüne dönmek için ekranı sağa kaydırın veya orta düğmeye uzun basın.

6.6. Günlük defteri

Saatiniz, günlük defteri aracılığıyla antrenman aktivitenize dair bir genel bakış sunar.



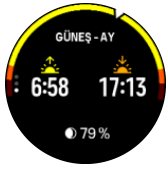
Günlük defterinde geçerli antrenman haftasının bir özetini görebilirsiniz. Özet, toplam süreyi ve antrenman yaptığınız günlere dair bir genel bakış içerir.

Yukarı kaydırmak hangi aktiviteleri ve ne zaman yaptığınızla ilgili size bilgi verir. Aktivitelerden birini seçerek orta düğmeye basmak size daha da fazla ayrıntı ve ayrıca aktiviteyi günlük defterinizden silme olanağı sağlar.

6.7. Güneş ve Ay

Saat yüzünden, ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak Güneş ve Ay widget'ına gidin. Saatınız, sırada hangisinin geldiğine bağlı olarak size bir sonraki gün batımına veya gün doğumuna kalan süreyi verir.

Widget'ı seçerseniz güneşin doğduğu ve battığı saatin yanı sıra mevcut ay evresi gibi daha fazla ayrıntıyı öğrenirsiniz.



6.8. Adım ve kalori

Saat yüzünden, gün içindeki toplam adım sayınızı ve tahmini kalori miktarını görene kadar ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.

Saatiniz, gün boyunca genel aktivite düzeyinizi takip eder. İster sadece zinde ve sağlıklı olmaya çalışıyor ister yaklaşan bir yarışa hazırlanıyor olun, bu önemli bir faktördür.

Aktif olmak iyi olsa da, zorlu bir antrenman yaptığınızda az aktiviteyle geçireceğiniz normal dinlenme günlerine de ihtiyacınız vardır.

Aktivite sayacı her gün gece yarısında otomatik olarak sıfırlanır. Hafta bitişinde (Pazar) saatiniz haftalık ve günlük toplamaların ortalamasını gösteren bir aktivite özeti sağlar.

Saatiniz, adımları ivmeölçer kullanarak sayar. Toplam adım sayısı, antrenman ve diğer aktiviteleri kaydederken de 7/24 sayılmaya devam eder. Ancak yüzme ve bisiklet sürme gibi belirli sporlarda adımlar sayılmaz.

Widget'ta üstteki değer, günlük toplam adım sayısını, alttaki değer ise gün boyunca şu ana kadar yakmış olduğunuz tahmini aktif kalori miktarıdır. Bunun altında, yakılan toplam kalori

miktarını görürsünüz. Toplam değer, aktif kalori miktarını ve Bazal Metabolizma Hızınızı (aşağıya bakın) içerir.



Widget'taki yarım halkalar, günlük aktivite hedeflerinize ne kadar yakın olduğunuzu gösterir. Bu hedefler kişisel tercihlerinize göre ayarlanabilir (aşağıya bakın).

Ayrıca, widget'ta ekranı yukarı kaydırarak son yedi gün içindeki adım sayınızı ve yakılan kalori miktarını da kontrol edebilirsiniz.

Aktivite hedefleri

Widget'tan yukarı kaydırarak hem adım hem de kaloriler için günlük hedeflerinizi belirleyebilirsiniz. Günlük hedefler **Ayarlar** » **Aktivite** altında da ayarlanabilir.



Adım hedefinizi belirlerken gün için toplam adım sayısını tanımlarsınız.

Günlük yaktığınız toplam kalori miktarı iki faktöre dayalıdır: Bazal Metabolizma Hızınız (BMR) ve fiziksel aktiviteniz.



BMH, vücudunuzun dinlenme sırasında yaktığı kalori miktarıdır. Bu, vücudunuzun sıcak kalması ve gözlerinizin kapanıp açılması veya kalbinizin atması gibi temel işlevlerin gerçekleştirilmesi için ihtiyaç duyduğu kalori miktarıdır. Bu değer, yaş ve cinsiyet gibi faktörleri de içeren kişisel profilinize dayalıdır.


Bir kalori hedefi belirlediğinizde, BMH'nize ek olarak yakmak istediğiniz kalori miktarını da tanımlarsınız. Bunlara aktif kalorileriniz denir. Aktivitenin etrafındaki halka, hedefinize kıyasla gün içinde yaktığınız aktif kalori miktarına göre ilerler.

6.9. Toparlanma, çalışma

Toparlanma çalışması widget'ı mevcut formunuzu ve geçen haftadaki ve ayrıca son 6 haftadaki antrenman hislerinizi gösterir. Lütfen bu verileri almak için her antrenmandan sonra hissinizi kaydetmeniz gerektiğini unutmayın, bkz. 4.12. His.

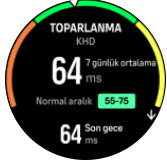


Bu widget ayrıca toparlanmanızın mevcut antrenman yükünüzle ne kadar eşleştiğini de söyler.

 **IPUCU:** Suunto'nun antrenman yükü analiz konsepti hakkında daha fazla bilgi edinmek için lütfen www.suunto.com adresine veya Suunto uygulamasına bakın.

6.10. Toparlanma, KHD (Kalp Hızı Değişkenliği)


KHD (Kalp Hızı Değişkenliği), kalp atışları arasında geçen süredeki değişimin ölçümüdür ve bunun değeri genel sağlık ve zindeliğe ilişkin iyi bir göstergedir.



KHD, toparlanma durumunuzu anlamanıza yardımcı olur ve fiziksel ve zihinsel stresinizi ölçer ve vücudunuzun antrenman yapmaya ne kadar hazır olduğunu gösterir.

Etkili bir ortalama KHD alabilmek için, KHD aralığınızı belirlemek üzere uykunuzu uzun bir süre boyunca haftada en az üç kez takip etmeniz gerekir.

Dinlendiğiniz bir tatil, fiziksel ve zihinsel eforunuz veya grip olmanız gibi farklı durumlar ve koşullar KHD'de değişikliğe yol açabilir.

 **IPUCU:** KHD toparlanma hakkında daha fazla bilgi edinmek için lütfen www.suunto.com adresine veya Suunto uygulamasına bakın.

6.11. İlerleme

İlerleme widget'ı size antrenman sıklığı, süresi veya yoğunluğu gibi, uzun bir dönem içindeki antrenman yükünüzü artırmanıza yardımcı olacak veriler sağlar.




Her antrenman seansında bir Antrenman Stres Puanı (TSS) verilir (süre ve yoğunluğa göre) ve bu değer hem kısa hem de uzun dönemli ortalamalara ilişkin antrenman yükünün hesaplanmasında temel alınır. Bu TSS değerinden, saatiniz zindelik düzeyinizi (VO₂max olarak tanımlanır) ve CTL'nizi (Kronik Antrenman Yükü) hesaplayabilir.


Artış oranı, belirlenen bir zaman içinde zindeliğinizdeki artış veya azalma oranını gösterir.

Aerobik zindelik düzeyiniz, yaygın olarak kabul edilmiş bir aerobik dayanıklılık ölçüsü olan VO₂max (maksimum oksijen tüketimi) olarak tanımlanır. Başka bir deyişle, VO₂max vücudunuzun oksijeni ne kadar iyi kullandığını gösterir. VO₂max değeriniz ne kadar yüksekse oksijen kullanma dereceniz o kadar iyidir.

Zindelik düzeyinizin tahmini, her bir kaydedilen koşu veya yürüyüş egzersizi esnasındaki kalp hızı tepkinizi algılamaya dayalıdır. Zindelik düzeyinizin tahmin edilmesi için, Suunto Vertical saatinizi takarken en az 15 dakikalık bir koşu veya yürüyüşü kaydedin.

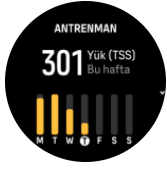
Widget, tahmini zindelik yaşınızı da gösterir. Zindelik yaşı, VO₂max değerinizi yaş cinsinden tekrar yorumlayan, metrik bir değerdir.

 **NOT:** VO_2max değerinin iyileştirilmesi büyük ölçüde bireyseldir ve yaş, cinsiyet, genetik ve antrenman geçmişi gibi faktörlere bağlıdır. Zaten çok zindeyseniz zindelik düzeyinizi yükseltmek daha uzun sürecektir. Düzenli egzersiz yapmaya yeni başlıyorsanız zindelik düzeyinizde hızlı bir artış görebilirsiniz.

 **İPUCU:** Suunto'nun antrenman yükü analiz konsepti hakkında daha fazla bilgi edinmek için lütfen www.suunto.com adresine veya Suunto uygulamasına bakın.

6.12. Antrenman

Antrenman widget'ı size mevcut haftanın antrenman yükü ve ayrıca tüm antrenman seanslarınızın toplam süresi hakkında bilgi sağlar.




Bu widget aynı zamanda formunuzun nasıl olduğu, zindeliğinizi kaybetmeye başlayıp başlamadığınız, zindeliğinizi koruyup korumadığınız ya da şu anda verimli bir antrenman yapıp yapmadığınız konusunda size yol gösterir.

CTL (Kronik Antrenman Yükü) değeri, uzun dönemli TSS'nizdeki (Antrenman Stresi Puanı) ağırlıklı ortalamadır, ne kadar fazla antrenman yaparsanız zindeliğiniz o kadar yüksek olur.

ATL (Akut Antrenman Yükü) değeri, TSS'nizin 7 günlük ağırlıklı ortalamasıdır ve temelde şu anda ne kadar yorgun olduğunuzu takip eder.

TSB (Antrenman Stresi Dengesi) değeri, temelde uzun süreli, kronik antrenman yükü (CTL) ile kısa süreli, akut antrenman yükü (ATL) arasındaki fark olan formunuzu gösterir.

 **İPUCU:** Suunto'nun antrenman yükü analiz konsepti hakkında daha fazla bilgi edinmek için lütfen www.suunto.com adresine veya Suunto uygulamasına bakın.

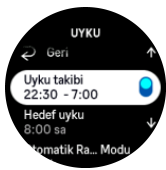
6.13. Uyku

Sağlıklı bir zihin ve beden için gece güzel bir uyku almak önemlidir. Saatinizi, uykunuzu izlemek için kullanabilir ve ortalama ne kadar uyuduğunuzu takip edebilirsiniz.

Saatinizi yatarken takıyorsanız Suunto Vertical uykunuzu ivmeölçer verilerine göre takip eder.

Uyku takibi için:


1. Saat ayarlarınıza gidin, **Uyku** seçeneğine ilerleyin ve orta düğmeye basın (veya uyku widget'ından uyku takibini etkinleştirin).
2. **Uyku takibi** özelliğini açın.



3. Normal uyuma planınıza göre yatma ve uyanma saatlerini ayarlayın.

Uyku saatinizi tanımladıktan sonra uyurken saatinizin Rahatsız etmeyin moduna geçmesini ve Kandaki oksijen değerinizin ölçülmesini isteyip istemediğinizi seçebilirsiniz.

Yukarıdaki 3. adım, uyku saatinizi tanımlar. Saatiniz bu süreyi, saat kaçta uyuyacağınızı (uykunuz esnasında) belirlemek ve tüm uykuyu tek bir oturum olarak raporlamak için kullanır. Örneğin, gece su içmek için kalkarsanız saatiniz bundan sonraki uyku sürelerini de aynı oturumda sayacaktır.

 **NOT:** *Yatağa uyku saatinizden önce gider ve ayrıca uyku saatinizden sonra kalkarsanız saatiniz bunu bir uyku oturumu olarak saymaz. Uyku saatinizi, yatağa gidebileceğiniz en erken ve uyanabileceğiniz en geç saat olarak ayarlamalısınız.*

Uyku takibi etkinleştirildikten sonra uyku hedefinizi de ayarlayabilirsiniz. Tipik bir yetişkin günde 7 ila 9 saat uykuya ihtiyaç duyar, ancak ideal uyku miktarınız normlardan farklı olabilir.

Uyku trendleri

Uyandığınız zaman, uykunuzun özetiyle karşılanırsınız. Özette, örneğin uykunuzun toplam süresinin yanı sıra uyanık olduğunuz (hareket halinde) tahmini süre ve derin uykudayken (hareketsiz) geçirdiğiniz süre bulunur.

Uyku özetine ek olarak, uyku widget'ı ile genel uyku trendinizi izleyebilirsiniz. Saat yüzünden, **Uyku** widget'ını seçmek için ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın. İlk görünüm, son uykunuzun ve son yedi günlük grafiğini gösterir.



Uyku widget'ındayken son uykunuzun uyku ayrıntılarını görmek için ekranı yukarı kaydırabilirsiniz.

 **NOT:** *Tüm uyku ölçümleri sadece harekete dayalıdır, dolayısıyla bunlar gerçek uyku alışkanlıklarınızı yansıtmayabilecek tahminlerdir.*

Uyku kalitesi

Saatiniz, süreye ek olarak uyku esnasında kalp hızınızın değişkenliğini takip ederek uyku kalitesini de değerlendirebilir. Bu değişkenlik, uykunuzun dinlenmenize ve toparlanmanıza nasıl yardımcı olduğunun bir göstergesidir. Uyku kalitesi, 100 puan en iyi kalite olmak kaydıyla, 0'dan 100'e kadar olan bir ölçek ile uyku özetinde gösterilir.

Uyku sırasında kalp hızını, kandaki oksijeni ve kalp hızı değişkenliğini (KHD) ölçme

Saatinizi gece takıyorsanız uyurken kalp hızınız, KHD ve kandaki oksijen düzeyinizle ilgili ilave geri bildirim alabilirsiniz (uyku takibi ayarlarında etkinleştirilmesi gerekir). Optik kalp hızını gece boyunca açık tutmak için, Günlük KH özelliğinin etkinleştirildiğinden emin olun (bkz. 6.5. Kalp hızı).

Otomatik Rahatsız Etmeyin modu

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

6.14. Kaynaklar

Kaynaklarınız, vücudunuzun enerji düzeylerinin iyi bir göstergesidir ve bunlar stresle mücadele etme ve günün zorluklarıyla başa çıkma yeteneğinize dönüşür.

Stres ve fiziksel aktivite, kaynaklarınızı tüketirken, dinlenme ve toparlanma bunları geri kazandırır. İyi uyumak, vücudunuzun ihtiyacı olan kaynaklara sahip olmasını sağlamanın hayati bir kısmıdır.

Kaynak düzeyleriniz yüksekse kendinizi dingin ve enerjik hissetmeniz muhtemeldir. Kaynaklarınız yüksek olduğunda bir koşuya çıkmak muhtemelen harika bir koşu yapacağınız anlamına gelir, çünkü sonuçta vücudunuz adapte olmak ve gelişmek için gereken enerjiye sahiptir.

Kaynaklarınızı takip edebilmek, bunları akıllıca yönetmenize ve kullanmanıza yardımcı olabilir. Kaynak düzeyleriniz, stres faktörlerini, kişisel olarak etkili toparlanmayı hızlandırma stratejilerini ve iyi beslenmenin etkisini tanımlamak için bir kılavuz olarak da kullanılabilir.

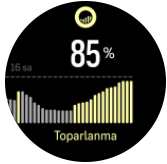
Stres ve toparlanma özelliği, optik kalp sensörü ölçümlerini kullanır ve gün içindeki değerleri almak için, günlük KH etkinleştirilmelidir, bkz. 6.5. *Kalp hızı*.

En doğru ölçümleri aldığınızdan emin olmak için Maks. KH ve Dinlenme KH ayarının kalp hızınızla eşleşecek şekilde ayarlanması önemlidir. Varsayılan olarak, Dinlenme KH ayarı 60 bpm ve Maks. KH yaşınıza göre ayarlanmıştır.

Bu KH değerleri **Genel** » **Kişisel** altındaki ayarlardan kolayca değiştirilebilir.

 **IPUCU:** Dinlenme KH ayarı için uykudayken ölçülen en düşük kalp hızı değerini kullanın.


Kaynaklar widget'ına gitmek için saat yüzünden alt düğmeye basın.



Widget simgesinin çevresindeki renk, genel kaynak düzeyini gösterir. Rengi yeşilse toparlanıyorsunuz demektir. Durum, mevcut durumunuzu (aktif, aktif değil, toparlanıyor veya stresli) belirtir. Çubuk grafiği, son 16 saat için kaynaklarınızı gösterir ve yüzde değeri, mevcut kaynak düzeyinizin bir tahminidir.

6.15. Alti & baro

Suunto Vertical yerleşik basınç sensörünü kullanarak mutlak hava basıncını sürekli olarak ölçer. Bu ölçümü ve irtifa referans değerinizi esas alarak irtifayı veya hava basıncını hesaplar.

 **DİKKAT:** Saatinizin yan tarafındaki saat altı konumunda bulunan iki hava basıncı sensörünün etrafını toz ve kirden arındırın. Sensöre hasar verebileceği için deliklere herhangi bir nesne sokmayın.

Saat yüzünden, ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak alti & baro widget'ına gidin. Widget'ta ekranı yukarı ve aşağı kaydırarak erişilebilen üç görünüm vardır. İlk görünümde mevcut irtifa görüntülenir.



Barometrik basıncı ve barometre trend grafiğini görmek için ekranı yukarı kaydırın.



Sıcaklığı görmek için ekranı tekrar yukarı kaydırın.

Geri gitmek için sağa kaydırın veya orta düğmeye basın.

İrtifa referans değerinizin doğru olarak ayarlandığından emin olun (bkz. 3.18. *Altimetre*). Geçerli konumunuzun irtifası, çoğu topografik haritadan veya Google Haritalar gibi başlıca çevrimiçi harita servislerinden bulunabilir.

Bölgenizdeki hava şartlarında meydana gelen değişimler, irtifa ölçümlerini etkiler. Yerel hava durumu sıkça değişiyorsa irtifa referans değerini tercihen bir sonraki yolculuğunuza başlamadan önce düzenli olarak sıfırlamalısınız.

Otomatik irtifa-basınç profili

Hava durumu ve irtifa değişikliklerinin her ikisi de hava basıncında değişime neden olur. Bunu yönetmek için, irtifa veya hava durumunda hareketinize bağlı olarak değişiklik olduğunda, Suunto Vertical hava basıncındaki değişikliklerin yorumlanmasında otomatik olarak geçiş yapar.

Saatiniz dikey hareket tespit ederse yükseklik ölçümüne geçer. İrtifa grafiğine bakarken bu grafik en fazla 10 saniyelik bir gecikme ile güncellenir.

Sabit bir irtifada olduğunuzda (12 dakika içerisinde 5 metreden daha az dikey hareket), saatiniz hava basıncı değişikliklerini hava durumu değişimi olarak yorumlar ve barometre grafiğini ona göre ayarlar.

6.16. Pusula

Suunto Vertical, kendinizi manyetik kuzeye göre yönlendirmenize imkan tanıyan jiroskop özellikli bir pusulaya sahiptir. Eğime göre dengelenmiş pusula, yatay olarak düz olmadığında bile doğru ölçümler verir.

Pusulaya saat yüzünden ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak erişebilirsiniz.

Pusula widget'ı aşağıdaki bilgileri içerir:

- Manyetik kuzeyi gösteren ok
- Ana yönler cinsinden istikamet
- Derece cinsinden istikamet
- İrtifa

- Barometrik basınç




Pusulaya widget'ından çıkmak için sağa doğru kaydırın veya orta düğmeyi kullanın.

Pusulaya widget'ındayken, ekranın alt kısmından yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak kısayol listesini açabilirsiniz. Kısayollar, geçerli konumunuzun koordinatlarını kontrol etmek veya navigasyon yapılacak bir rota seçmek gibi navigasyonla ilgili işlemlere hızlı erişim sağlar. Kısayol listesinden çıkmak için ekranı aşağı kaydırın veya üst düğmeye basın.

6.16.1. Pusulayı kalibre etme

Pusulaya kalibre edilmemişse pusula widget'ına girdiğinizde pusulayı kalibre etmeniz istenir.



 **NOT:** Pusula kullanılırken kendi kendini kalibre eder ancak saat güçlü manyetik alanlardan etkilenirse veya sert bir darbe alırsa yanlış yönü gösterebilir. Bu sorunu çözmek için yeni bir kalibrasyonu yapın.

6.16.2. Sapmayı ayarlama

Pusulaya ölçümlerinin doğru olması için doğru bir sapma değeri ayarlayın.

Kağıt haritalar gerçek kuzeyi gösterir. Pusulalar ise yeryüzünün manyetik alanlarının çektiği bir bölge olan manyetik kuzeyi gösterir. Manyetik Kuzey ile gerçek Kuzey aynı yerde olmadığı için, pusulanızda sapma ayarı yapmanız gerekir. Manyetik ve gerçek kuzey arasındaki açı sizin sapma değerinizdir.

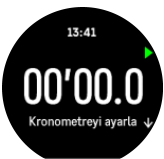
Sapma değeri, çoğu haritada görünür. Manyetik kuzeyin konumu her yıl değiştiği için en doğru ve güncel sapma değeri www.magnetic-declination.com gibi sitelerden edinilebilir.

Diğer yandan, hedef bulma haritaları manyetik kuzeye göre çizilir. Bir hedef bulma haritası kullanıyorsanız sapma değerini 0 dereceye ayarlayarak sapma düzeltmesini kapatmanız gerekir.

Sapma değerinizi **Ayarlar** bölümünde **Navigasyon** » **Sapma** altından ayarlayabilirsiniz.

6.17. Zamanlayıcı

Saatinizde temel saat ölçümleri için bir kronometre ve geri sayım sayacı bulunur. Saat yüzünden, zamanlayıcı widget'ına ulaşıncaya kadar ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.

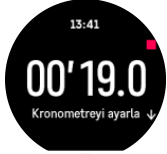


Widget'a ilk girdiğinizde kronometre gösterilir. Bundan sonra, en son kullandığınız fonksiyon (kronometre veya geri sayım sayacı) hatırlanır.

Sayacın ayarlarını değiştirebileceğiniz **KRONOMETREYİ AYARLA** kısayol menüsünü açmak için ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.

Kronometre

Kronometreyi başlatmak ve durdurmak için üst düğmeye basın. Üst düğmeye tekrar basarak devam ettirebilirsiniz. Sıfırlamak için alt düğmeye basın.



Sağa doğru kaydırarak veya orta düğmeyi kullanarak sayaçtan çıkın.

Countdown timer

Sayaç widget'ında, kısayol menüsünü açmak için ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın. Burada, önceden tanımlanmış bir geri sayım süresi seçebilir veya özel geri sayım süreleri oluşturabilirsiniz.



Üst ve alt düğmelerle gerektiği şekilde durdurun ve sıfırlayın.

Ekranı sağa doğru kaydırarak veya orta düğmeye basarak sayaçtan çıkın.

6.18. Kandaki oksijen

⚠ UYARI: Suunto Vertical tıbbi bir cihaz değildir ve Suunto Vertical tarafından belirtilen kandaki oksijen düzeyi tıbbi durumları teşhis etmek veya takip etmek amacıyla yönelik değildir.

Suunto Vertical ile kandaki oksijen seviyenizi ölçebilirsiniz. Kandaki oksijen widget'ına gitmek için, saat yüzü görünümünde ekranı yukarı doğru kaydırın veya alt düğmeye basın.

Kandaki oksijen düzeyi, aşırı antrenman veya yorgunluğun yanı sıra yüksek irtifaya uyum sürecine yönelik yardımcı bir gösterge de olabilir.

Kandaki normal oksijen düzeyi, deniz seviyesinde %96 ile %99 arasındadır. Yüksek irtifada, sağlıklı değerler daha düşük çıkabilir. Yüksek irtifaya başarılı bir şekilde uyum sağlandığında değerler yeniden yükselir.

Kandaki oksijen düzeyini ölçme:

1. Kandaki oksijen widget'ına gitmek için, saat yüzü görünümünde ekranı yukarı doğru kaydırın veya alt düğmeye basın.
2. **Şimdi ölç** öğesini seçin.
3. Saatte ölçüm yapılırken elinizi sabit tutun.

4. Ölçüm işlemi başarısız olursa lütfen saatte belirtilen talimatları izleyin.
 5. Ölçüm işlemi tamamlandığında, kandaki oksijen değerinizi gösterilir.
- Ayrıca kandaki oksijen düzeyinizi *6.13. Uyku* sırasında da ölçebilirsiniz.


7. SuuntoPlus™ rehberleri

SuuntoPlus™ rehberleri, Suunto saatinize en sevdiğiniz spor ve dış mekan hizmetlerinden gerçek zamanlı rehberlik sunuyor. Ayrıca SuuntoPlus™ Store'dan yeni rehberler bulabilir veya Suunto uygulaması antrenman planlayıcısı gibi araçlarla yeni rehberler oluşturabilirsiniz.

Mevcut tüm rehberler ve 3. taraf rehberlerin cihazınızla senkronizasyonuna dair daha fazla bilgi için www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides sayfasını ziyaret edin.

Saatinizde SuuntoPlus™ rehberlerini seçmek için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak **SuuntoPlus™** ögesini seçin.
2. Kullanmak istediğiniz rehberle gidin ve orta düğmeye basın.
3. Başlangıç görünümüne geri dönün ve egzersizinizi normal şekilde başlatın.
4. Ayrı bir ekran olarak gösterilen SuuntoPlus™ rehberine ulaşana kadar orta düğmeye basın.

 **NOT:** Suunto Vertical cihazınızın en son yazılım sürümüne sahip olduğundan ve saatinizi Suunto uygulamasıyla senkronize ettiğinizden emin olun.

8. SuuntoPlus™ spor uygulamaları

SuuntoPlus™ spor uygulamaları size ilham vermek ve aktif yaşam tarzınızın keyfini çıkarmanız için yeni yollar sağlamak amacıyla Suunto Vertical cihazınızı yeni araçlar ve bilgilerle donatır. Yeni spor uygulamalarını SuuntoPlus™ Store'da, Suunto Vertical cihazınız için yeni uygulamaların yayınlandığı yerde bulabilirsiniz. İlginizi çekenler seçin ve bunları saatinizle senkronize ederek egzersizlerinizden daha yüksek verim alın!

SuuntoPlus™ spor uygulamalarını kullanmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce ekranı aşağı kaydırın ve **SuuntoPlus™** ögesini seçin.
2. İsteddiğiniz spor uygulamalarını seçin.
3. Spor uygulamaları harici bir cihaz veya sensör kullanıyorsa bağlantıyı otomatik olarak kuracaktır.
4. Başlangıç görünümüne geri dönün ve egzersizinizi normal şekilde başlatın.
5. Ayrı bir ekran olarak gösterilen SuuntoPlus™ spor uygulamasına ulaşana kadar orta düğmeye basın.
6. Egzersiz kaydını durdurduktan sonra, ilgili bir sonuç varsa SuuntoPlus™ spor uygulaması sonucunu özetle bulabilirsiniz.

Saatte kullanmak istediğiniz SuuntoPlus™ spor uygulamalarını Suunto uygulamasında seçebilirsiniz. Saatinizde hangi spor uygulamalarının kullanılabilir olduğunu öğrenmek için Suunto.com/Suuntoplus adresini ziyaret edin.



NOT: Suunto Vertical cihazınızın en son yazılım sürümüne sahip olduğundan ve saatinizi Suunto uygulamasıyla senkronize ettiğinizden emin olun.

9. Bakım ve destek

9.1. Kullanım yönergeleri


Üniteyi taşıırken dikkatli olun; bir yere çarpmayın veya düşürmeyin.

Saat, normal şartlarda bakım gerektirmez. Düzenli olarak temiz su ve yumuşak sabunla yıkayın ve çerçeveyi nemli yumuşak bir bez veya güderi bezle temizleyin.

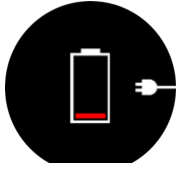
Yalnızca orijinal Suunto aksesuarlarını kullanın; orijinal olmayan aksesuarların neden olduğu hasarlar garanti kapsamında değildir.

9.2. Pil

Tek bir şarjla çalışma süresi, saatinizi nasıl ve hangi koşullarda kullandığınıza bağlıdır. Örneğin, düşük sıcaklıklar, tek bir şarjda pil ömrünü kısaltır. Genelde, yeniden şarj edilebilir pillerin kapasitesi zamanla azalır.

 **NOT:** Arızalı pil nedeniyle olağan dışı kapasite azalması durumunda, Suunto bir yıl süresince veya en fazla 300 şarj işlemi için (hangisi önce gerçekleşirse) pil değiştirme hizmeti sunmaktadır.

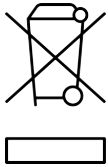
Pil şarj düzeyi %20'den ve daha sonra %5'ten az olduğunda, saatinizde düşük pil simgesi gösterilir. Şarj düzeyi çok düşük olursa, saatiniz düşük güç moduna geçer ve bir şarj simgesi gösterilir.



Saatinizi şarj etmek için birlikte verilen USB kablosunu kullanın. Pil düzeyi yeterince yüksekse, saat düşük güç modundan uyanır.

9.3. İmha etme

Lütfen cihazı elektronik atıklara uygun şekilde atın. Çöpe atmayın. Dilerseniz, cihazı en yakın Suunto bayisine gönderebilirsiniz.



10. Referans

10.1. Uygunluk

Uygunlukla ilgili bilgiler ve ayrıntılı teknik spesifikasyonlar için Suunto Vertical saatinizle birlikte gelen veya www.suunto.com/userguides adresinde bulunan “Ürün Güvenliği ve Mevzuat Bilgileri” belgesine bakın.

10.2. CE

Suunto Oy, işbu vesileyle OW222 tip telsiz ekipmanının 2014/53/EU Yönergesiyle uyumlu olduğunu bildirmektedir. AB uygunluk bildiriminin tam metni şu İnternet adresinde bulunabilir: www.suunto.com/EUconformity.



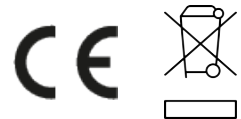


SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support
www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 09/2024

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