



AS WATCH  
GALLERY

دفترچه راهنمای

# SUUNTO 7



کالگری  
ساعت آس



AS WATCH  
GALLERY

شماره تماس: ۰۹۱۲۸۰۰۶۹۰۳

اینستاگرام: [As\\_watch\\_gallery](https://www.instagram.com/as_watch_gallery)

وب سایت: [www.aswatchgallery.com](http://www.aswatchgallery.com)

## خوش آمدید

Suunto 7 ، ترکیبی از تخصص Suunto در ورزش و آخرین ویژگی های ساعت هوشمند Wear OS شرکت Google است.

آموزش ببینید که از ساعت جدید خود چگونه بیشترین بهره را ببرید. پس شروع می کنیم!  
Wear OS شرکت Google با گوشی های دارای اندروید 6 و بالاتر (غیر از سری Go) یا iOS 10 و بالاتر کار می کند. قابلیت های پشتیبانی ممکن است با توجه به سیستم های عامل و یا کشورها تغییر کند.



## شروع

### Suunto 7 شما

Suunto 7 دارای صفحه نمایش لمسی و چهار کلید است که طراحی شده تا به شما تجربه ی فوق العاده ای از ورزش بدهد (حتی زمانی که دستکش به دست دارید و یا زیر آب هستید).



1- کلید روشن و خاموش

2- اپلیکیشن Suunto Wear / از اپلیکیشن Suunto Wear استفاده کنید و تمرین خود را کنترل نمایید

3- از اپلیکیشن Suunto Wear استفاده کنید و تمرین خود را کنترل نمایید

4- از اپلیکیشن Suunto Wear استفاده کنید و تمرین خود را کنترل نمایید

با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، شما همچنین می توانید از کلیدهای 3 یا 4 استفاده نمایید تا میانبرهایی برای باز کردن اپلیکیشن ها باشند.

\* توجه: برخی اپلیکیشن های دیگر نیز ممکن است استفاده از این کلیدها را پشتیبانی کنند.



1- محل شارژ

2- میکروفون

3- حسگر نوری ضربان قلب

4- حسگر فشار هوا

5- بند نصب سریع

### Suunto 7 خود را نصب و همگام کنید

پیش از اینکه شروع کنید مطمئن شوید که امکانات زیر را دارید:

- حدود 30 دقیقه ( و شاید قهوه یا چای )

- یک گوشی سازگار

- یک اتصال بی سیم

- روشن بودن بلوتوث بر روی گوشی شما

- یک حساب Google (توصیه می شود)

1- شارژ و روشن کنید

2- Wear OS شرکت Google را دانلود کنید و با آن همگام شوید

3- آموزش Wear OS بر روی ساعت را دنبال کنید

4- ورزش خود را با Suunto شروع کنید

5- اپلیکیشن موبایل Suunto را بر روی گوشی خود نصب کنید

1- شارژ و روشن کنید



1- ساعت خود را به کابل USB که در جعبه است متصل کنید تا ساعت خود را روشن نمایید. منتظر بمانید. ممکن است چند دقیقه طول بکشد تا ساعت شما شروع به کار کند.

2- بر روی صفحه بزنید تا شروع به کار کنید.

3- زبان خود را انتخاب کنید. صفحه را بالا بکشید تا در لیست بگردید و لمس کنید تا انتخاب شود.

4- با توافقنامه ی Suunto (Suunto's End User License Agreement) موافقت کنید.

5- دستورات روی صفحه را دنبال کنید تا راه اندازی بر روی گوشی را ادامه دهید.

\* توجه: اگر نیاز داشتید که به مرحله ی قبل برگردید ، صفحه را به سمت راست بکشید.

## 2- Wear OS شرکت Google را دانلود کنید و با آن همگام شوید



اپلیکیشن همراه Wear OS شرکت Google ، Suunto 7 را به گوشی شما متصل می کند. پس شما می توانید قابلیت های هوشمند مانند اعلان ها ، دستیار Google ، پرداخت Google و غیره را استفاده نمایید.

Suunto 7 با هر دو سیستم عامل اندروید و iOS همگام می شود.



- 1- بر روی گوشی ، اپلیکیشن همراه Wear OS شرکت Google (Wear OS by Google) را از Google Play یا App Store دانلود کنید.
- 2- بلوتوث را بر روی گوشی خود فعال سازید و مطمئن شوید که که گوشی شما شارژ کافی دارد.
- 3- اپلیکیشن Wear OS by Google را باز کنید و بر روی Start setup کلیک کنید.
- 4- بر روی گوشی ، دستورات روی صفحه را دنبال کنید تا زمانی که Suunto 7 خود را پیدا کنید. (شما نام ساعت خود را بر روی صفحه ی ساعت میبینید. اگر نه ، صفحه را به سمت بالا بکشید.)



- 5- بر روی گوشی ، هنگامی که ساعت خود را مشاهده کردید ، کلیک کنید.

6- یک کد بر روی گوشی و ساعت نمایش داده می شود.

- اگر کدها یکسان هستند: بر روی گوشی گزینه ی Pair را بزنید. ممکن است چند دقیقه طول بکشد.

- اگر کدها یکسان نیستند: ساعت خود را ریستارت کنید و دوباره تلاش نمایید.

7- دستورات روی صفحه را دنبال کنید تا ادامه دهید.

8- حساب Google خود را متصل کنید

شما راهنمایی می شوید تا حساب Google خود را به ساعتان وصل نمایید. ما این اتصال را توصیه می کنیم چون شما را قادر می سازد تا قابلیت های هوشمندی مانند دستیار Google را بر روی ساعت خود استفاده کنید و بر روی ساعت خود به Google Play Store دسترسی داشته باشید تا برنامه دانلود کنید و بروزرسانی انجام دهید. بعلاوه ، شما می توانید اطلاعات فعالیت خود شامل تعداد گام روزانه و پایش ضربان قلب را از Google Fit ببینید.

9- اجازه ی دسترسی به سرویس مکان ، اعلان ها و تقویم را بدهید تا فرآیند کامل گردد. شما بعدا می توانید آنها را در تنظیمات دستگاه و یا در اپلیکیشن Wear OS by Google (در گوشی) تغییر دهید.

10- زمانیکه به پایان رسید ، شما آماده هستید که کار با ساعت جدید خود را آغاز نمایید.





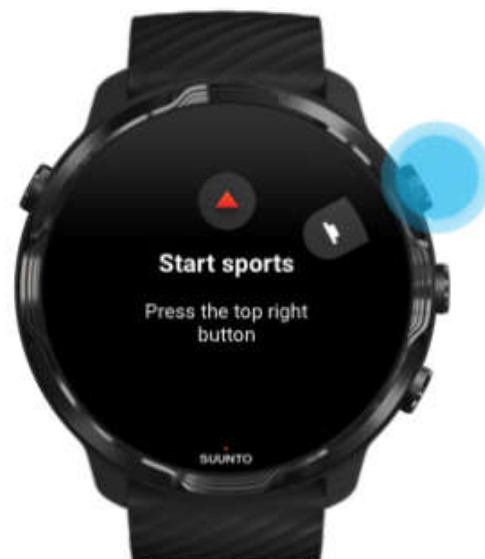
### 3- آموزش Wear OS بر روی ساعت را دنبال کنید



پس از پایان تنظیم اولیه ، آموزشهای روی ساعت خود را دنبال کنید تا درباره ی Wear OS by Google و اینکه چگونه از Suunto 7 خود استفاده نمایید ، بیشتر یاد بگیرید.

\* توجه: اگر درست پس از استفاده از ساعت ، کندی احساس کردید ، نگران نباشید. ساعت شما ، در زمینه ، در حال دانلود بروزرسانی های موجود است تا از همان ابتدا ، آخرین و بهترین نرم افزارها را ارائه دهد. با پایان یافتن بروزرسانی ها ، کندی از بین می رود.

### 4- ورزش خود را با Suunto شروع کنید



اپلیکیشن Suunto Wear مکان اصلی برای ورزش ها در Suunto 7 است. این برنامه تمام ورزش ها و ماجراجویی های شما را با اطلاعات لحظه ای و دقیق ، نقشه های آفلاین و گرمایی پایش می کند.

برای شروع ، کلید سمت راست و بالا را فشار دهید تا اپلیکیشن Suunto Wear را بر روی ساعت باز کنید. دستورالعمل های روی صفحه را دنبال کنید تا پروفایل خود را تنظیم نمایید و پایش تمرین دقیق و شخصی داشته باشید. این کار که تمام شد ، اپلیکیشن Suunto را بر روی گوشی دانلود نمایید.

#### 5- اپلیکیشن موبایل Suunto را بر روی گوشی خود نصب کنید



بودن اپلیکیشن Suunto بر روی گوشی شما ، بخش مهم تجربه ی ورزشی با ساعت جدیدتان است. با اپلیکیشن Suunto ، تمرینات خود را ذخیره و از روی ساعت با تاریخچه ی ورزشی خود همگام می کنید ، درک عمیقتری از تمریناتتان بدست می آورید ، بهترین لحظات را با دوستان به اشتراک می گذارید ، به سرویس های ورزشی مورد علاقه تان مانند Strava یا Relieve وصل می شوید و کلی قابلیت دیگر را تجربه می نمایید.

اپلیکیشن موبایل Suunto را بر روی گوشی خود دانلود نمایید. هنگامی که آن را نصب کردید ، اپلیکیشن را باز کنید و ساعتان را به اپلیکیشن وصل نمایید.



## تغییر زبان

زبان ساعت با زبان گوشی شما یکسان است. برای تغییر زبان بر روی ساعت ، زبان گوشی خود را تغییر دهید.

اپلیکیشن Suunto Wear از زبان های زیر پشتیبانی می کند:

- چینی (ساده)

- چینی (سنتی)

- چکی

- دانمارکی

- هلندی

- انگلیسی

- فنلاندی

- فرانسوی

- آلمانی

- هندی

- اندونزیایی

- ایتالیایی

- ژاپنی

- کره ای

- نروژی

- لهستانی

- پرتغالی

- روسی

- اسپانیایی

- سوئدی

- تایلندی


- ترکی

- ویتنامی

\* توجه: اگر اپلیکیشن Suunto Wear از زبان گوشی شما پشتیبانی نمی کند ، به صورت پیش فرض به انگلیسی تغییر می یابد.

## ساعت خود را شارژ کنید

شارژ کردن Suunto 7 ، ساده و سریع است. کابل USB درون جعبه را به پورت USB کامپیوتر یا آداپتور USB وصل کنید و به برق بزنید. انتهای آهنربایی کابل USB را به سوکت شارژ پشت ساعت متصل نمایید.

هنگامی که ساعت شما در حال شارژ شدن است ، شما نماد  را بر روی صفحه ی ساعت مشاهده خواهید نمود.

بهتر است بدانید: ساعت شما (و سوکت شارژ) می تواند پس از استفاده کثیف شود ، مخصوصا زمانی که تمرین می کنید. برای اطمینان از این نکته که ساعت شما می تواند به درستی شارژ شود

، هر چند وقت یکبار ساعت خود را بشویید تا عرق یا هر لوسیون بدنی که ممکن است بر روی پوست شما باشد ، پاک شود. از آب ولرم و صابون معمولی برای شستن بدنه ی ساعت استفاده کنید ، کاملاً آب بکشید و با حوله خشک نمایید.

## زمان شارژ

با استفاده از کابل شارژ موجود در جعبه ، حدوداً 100 دقیقه طول می کشد تا Suunto 7 از 0 تا 100 درصد شارژ شود.

## باتری خود را چک کنید



با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، انگشت خود را از بالای صفحه به سمت پایین بکشید تا ببینید که چه مقدار از شارژ باتری باقی مانده است.

هنگام شارژ ، بصورت خودکار بروزرسانی کنید و نقشه های آفلاین را دانلود نمایید.



اگر در حین شارژ شدن به Wifi وصل باشید ، شما می توانید ساعت خود و اپلیکیشن ها را بروزرسانی کنید و نقشه های محلی Suunto را به صورت اتوماتیک بر روی ساعت خود دانلود نمایید. با استفاده از نقشه های آفلاین ، شما می توانید گوشی خود را رها کنید ، بیرون بروید و از نقشه های اپلیکیشن Suunto Wear ، بدون نیاز به اتصال اینترنت استفاده کنید.

### **چگونه از Suunto 7 خود استفاده کنید**

شما می توانید با استفاده از صفحه ی لمسی و کلیدهای سخت افزاری ، Suunto 7 خود را کنترل کنید و از آن استفاده نمایید.

#### **اشاره های لمسی پایه ای**

کشیدن 1: انگشت خود را به سمت بالا ، پایین ، چپ یا راست بکشید.

کلیک: صفحه را با یک انگشت لمس کنید.

کلیک کنید و نگه دارید: انگشت خود را بر روی صفحه نگه دارید.

کشیدن 2: انگشت خود را بدون بلند کردن در طول صفحه بکشید.

## ساعت خود را بهتر بشناسید



کلید سمت چپ و بالا (کلید روشن و خاموش) را فشار دهید تا ساعت را روشن کنید و از طریق Wear OS شرکت Google ، به تمام اپلیکیشن های خود دسترسی داشته باشید.

- کلید روشن و خاموش را فشار دهید تا لیست اپلیکیشن های شما باز شود.
- کلید روشن و خاموش را دوباره فشار دهید تا به پوسته ی اصلی ساعت برگردید.
- کلید روشن و خاموش را فشار دهید و نگه دارید تا دستیار Google را فعال کنید.
- کلید روشن و خاموش را فشار دهید و برای 4 ثانیه نگه دارید تا ساعت خود را خاموش یا ریستارت نمایید.

کلید سمت راست و بالا را فشار دهید تا اپلیکیشن Suunto Wear باز شود.

برای بازگشت به پوسته ی اصلی ساعت ، صفحه را به راست بکشید و یا کلید روشن و خاموش را فشار دهید.

از کلیدهای وسط و پایین سمت راست به عنوان میانبر استفاده نمایید.



برای اجرای کنترل فایل های چند رسانه ای ، کلید سمت راست و وسط را فشار دهید.

برای استفاده از کورنومتر ، کلید سمت راست و پایین را فشار دهید.

برای بازگشت به پوسته ی اصلی ساعت ، صفحه را به راست بکشید و یا کلید روشن و خاموش را فشار دهید.



صفحه را به سمت پایین بکشید تا به قابلیت ها و میانبرهای پرمصرف دسترسی سریع داشته باشید.



- وضعیت باتری را چک کنید
- وضعیت اتصال خود را چک کنید
- با Google Pay ، در فروشگاه ، پرداخت انجام دهید
- صفحه را خاموش کنید
- حالت "عدم مزاحمت" را خاموش و روشن نمایید
- حالت "هواپیما" را خاموش و روشن نمایید
- "ذخیره ی انرژی" را روشن کنید
- گوشی خود را ببینید
- فلش را خاموش و روشن کنید
- به منوی تنظیمات اصلی بروید

برای بازگشت به پوسته ی اصلی ساعت ، صفحه را به بالا بکشید و یا کلید روشن و خاموش را فشار دهید.

Google Pay بر روی ساعت ، در کشورهای منتخب دیده و استفاده می شود.

\* توجه: بسته به گوشی شما ، بعضی از آیکن ها ممکن است ظاهر متفاوتی داشته باشند.

صفحه را به بالا بکشید تا اعلان های خود را مشاهده و مدیریت نمایید.



برای بازگشت به پوسته اصلی ساعت ، صفحه را به پایین بکشید و یا کلید روشن و خاموش را فشار دهید.

صفحه را به راست بکشید تا از دستیار Google خود کمک بگیرید.



برای بازگشت به پوسته اصلی ساعت ، صفحه را به چپ بکشید و یا کلید روشن و خاموش را فشار دهید.

صفحه را به چپ بکشید تا نگاهی سریع به پنجره های (Tiles) خود ببیندازید.



برای بازگشت به پوسته ی اصلی ساعت ، صفحه را به راست بکشید و یا کلید روشن و خاموش را فشار دهید.

صفحه را به راست بکشید تا از تنظیمات یا اپلیکیشن ها خارج شوید.



شما همچنین می توانید کلید روشن و خاموش را فشار دهید تا از هر نما یا اپلیکیشنی به پوسته ی اصلی ساعت برگردید.

## صفحه ی نمایش را به حالت روشن برگردانید

اگر شما برای چند با ساعت خود کاری انجام ندهید ، صفحه ی نمایش ساعت شما خاموش می شود. به صورت پیش فرض ، صفحه ی نمایش و حرکات Suunto 7 شما به گونه ای تنظیم شده اند که کمترین میزان انرژی را در استفاده ی روزانه مصرف نمایند. برای داشتن بهترین تجربه ، در Display و Gestures از تنظیمات پیش فرض و پوسته ی بهینه شده Suunto استفاده کنید.

تنظیمات پیش فرض برای حرکات در Suunto 7:

- خاموش بودن Tilt-to-wake

- روشن بودن Power saver tilt

- روشن بودن Touch-to-wake

تنظیمات پیش فرض برای صفحه ی نمایش در Suunto 7:

- خاموش بودن Always-on screen

## چک کردن زمان

با Power saver tilt ، شما می توانید مچ خود را برگردانید تا بدون فعال کردن ساعتتان ، زمان را ببینید. زمانی که شما مچ خود را برمیگردانید ، صفحه روشن تر می شود که خواندن ساعت را راحت تر می نماید.

\* توجه: در Suunto 7 ، Power saver tilt به صورت پیش فرض روشن است. نیاز است که شما از یک پوسته ی بهینه در انرژی استفاده کنید تا از Power saver tilt بهره ببرید.

## برگرداندن صفحه ی نمایش به حالت روشن

برای برگرداندن صفحه ی نمایش به حالت روشن و کار کردن با آن ، شما می توانید:

- صفحه را لمس کنید
- کلید روشن و خاموش را فشار دهید
- مچ خود را برگردانید (به صورت پیش فرض خاموش است)



\* توجه: برای بالا بردن عمر باتری ، Suunto 7 به صورت پیش فرض Tilt-to-wake را خاموش کرده است.

## برگرداندن صفحه ی نمایش به حالت خاموشی موقت

برای برگرداندن صفحه ی نمایش به حالت خاموشی موقت ، شما می توانید:

- دست خود را پایین بیندازید
- برای چند ثانیه صفحه را با دست خود بپوشانید

- برای چند ثانیه صبر کنید. زمانی که شما با ساعت کار نکنید ، صفحه به صورت خودکار تاریک می شود.

### روشن کردن صفحه در حین ورزش

درحالیکه تمرین خود را با اپلیکیشن Suunto Wear ثبت می کنید ، برای کار کردن با ساعت در ورزش ، صفحه ی نمایش و حرکات بهینه شده اند تا عمر باتری بالاتر برود.

برای چک کردن آمار خود در طول تمرین ، شما می توانید:

- مچ خود را برگردانید

- کلید روشن و خاموش را فشار دهید



برای عمر باتری بالاتر ، در شنا غیر فعال است.

\*توجه: در طول ورزش های آبی مانند شنا و کایاک ، صفحه ی نمایش لمسی برای اپلیکیشن Suunto Wear غیر فعال شده تا مانع این شود که رطوبت باعث فعالیت های ناخواسته شود.

اگر حین هر تمرینی (شامل شنا) از اپلیکیشن Suunto Wear خارج شوید ، صفحه نمایش لمسی فعال می شود.

### میزان کردن تنظیمات صفحه ی نمایش

تمام پوسته های طراحی شده توسط Suunto ، بهینه در مصرف باتری هستند تا زمان را در حالت حداقل انرژی و بدون فعال کردن ساعت نشان دهند. به یاد داشته باشید که پوسته های ساعت دیگر ممکن است به همین شکل بهینه نباشند.

1- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، صفحه را از بالا به پایین بکشید.

2- Settings و سپس Display را بزنید.

3- طبق نظر خود تنظیمات را میزان نمایید.

\* توجه: برای ذخیره ی انرژی بیشتر ، Suunto 7 به حالت پیش فرض Always-on screen را خاموش کرده است.

### تنظیم حرکات

روش استفاده ی شما از ساعت میزان شارژدهی باتری را تحت تاثیر قرار می دهد. به صورت پیش فرض ، حرکات برای استفاده از Suunto 7 طوری تنظیم شده اند تا کمترین میزان انرژی را استفاده کنند و بهترین تجربه ی روزانه ی ممکن را برای شما فراهم نمایند.

1- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، صفحه را از بالا به پایین بکشید.

2- Settings و سپس Gestures را بزنید.

3- طبق نظر خود تنظیمات را میزان نمایید.

\* توجه: به صورت پیش فرض ، Suunto 7 ، Tilt-to-wake را خاموش ، Power saver tilt و Touch-to-wake را روشن کرده است.

## اتصال به اینترنت


زمانی که ساعت شما به اینترنت متصل شده است ، شما می توانید کارهای بیشتری انجام دهید ( از دستیار Google کمک بخواهید ، آخرین پیش بینی آب و هوا را بدست آورید و یا بروز رسانی کنید و اپلیکیشن های جدید را دانلود نمایید.


ساعت شما می تواند از طریق Wifi یا گوشی به اینترنت متصل شود. اتصال از طریق Wifi از اینترنت گوشی سرعتی است اما انرژی بیشتری مصرف می نماید. اگر هر دو اتصال موجود هستند ، ساعت شما به صورت خودکار انتخاب می کند که از کدامیک استفاده نماید.

## اتصال خود را چک کنید

با بالا بودن پسته ی اصلی ساعت ، صفحه را به پایین بکشید تا ببینید که ساعت شما به اینترنت متصل است یا خیر.

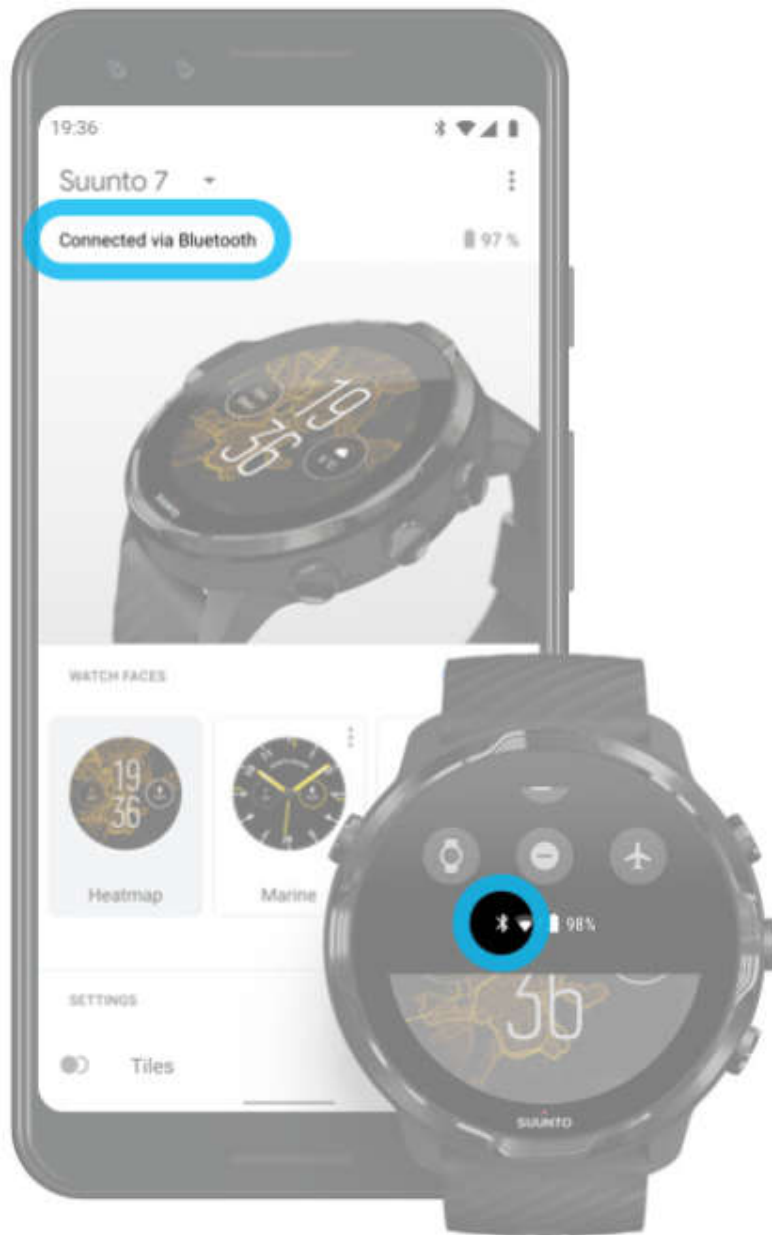
 ساعت شما از طریق Wifi به اینترنت متصل است.

 ساعت شما از طریق گوشی به اینترنت متصل است.

 ساعت شما به اینترنت متصل نیست.



## اتصال به اینترنت از طریق گوشی شما



برای اتصال به اینترنت از طریق گوشی خود ، نیاز است که ساعت شما به اپلیکیشن Wear OS شرکت Google وصل باشد. اگر گوشی از طریق شبکه ی Wifi و یا شبکه ی موبایل به اینترنت متصل باشد ، Suunto 7 به صورت خودکار از طریق گوشی به اینترنت وصل می گردد. \* توجه: به یاد داشته باشید که انتقال داده می تواند هزینه در پی داشته باشد.

## اتصال دوباره ی ساعت به گوشی شما

ساعت شما باید دوباره به صورت خودکار به گوشی شما وصل شود اگر:

- ساعت و گوشی شما نزدیک یکدیگر باشند.
- بلوتوث ساعت و گوشی روشن باشد.
- اپلیکیشن Wear OS شرکت Google بر روی گوشی باز باشد.

اگر پس از مدت کوتاهی ساعت شما دوباره به طور خودکار متصل نمی شود ، یکی از این راهها را امتحان کنید:

- صفحه ی ساعت خود را لمس کنید و یا کلید روشن و خاموش را فشار دهید تا مطمئن شوید که ساعتتان فعال است.
- اعلان ساعت خود را لمس کنید تا دوباره وصل شود. اگر این اعلان را نمی بینید ، صفحه را به سمت بالا بکشید و بخش اعلان های خود را چک کنید.
- اطمینان حاصل کنید که حالت هواپیما بر روی ساعت یا گوشی شما روشن نباشد.
- بلوتوث ساعتتان را خاموش و روشن کنید.
- بلوتوث گوشی خود را خاموش و روشن کنید.
- مطمئن شوید که دستگاه ها و اپلیکیشن شما بروز است.
- اگر هیچ کدام کمکی نکرد ، ساعت و گوشی خود را ریستارت کنید.

\* توجه: برای حل مشکل اتصال ، ساعت را از لیست دستگاه های سازگار شده در تنظیمات بلوتوث گوشی خود بیرون نیاورید. اگر اتصال بلوتوث را حذف کنید ، باید ساعت خود را ریست کنید.

## اتصال به اینترنت از طریق Wifi



مادامی که Wifi ساعت شما روشن است ، ساعت می تواند به صورت خودکار به هر شبکه ی Wifi ذخیره شده و موجود متصل شود.

ساعت شما نمی تواند به شبکه های زیر متصل گردد:

- شبکه های Wifi که پیش از وصل شدن شما را به پیج خاصی هدایت می کند و می خواهد وارد حساب کاربری شوید ( به عنوان مثال ، شبکه های Wifi در مکانهایی مانند هتل ها یا کافی شاپ ها)

- شبکه های 5 گیگاهرتزی


*روشن کردن Wifi بر روی ساعت شما*

1- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، صفحه را از بالا به پایین بکشید.


2-  Settings ، Connectivity و سپس Wifi را بزنید.

3- اگر Wifi بر روی حالت خاموش تنظیم شده است ، بر روی Wifi بزنید تا به Automatic تغییر یابد.

### انتخاب یک شبکه ی Wifi

- 1- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، صفحه را از بالا به پایین بکشید.
- 2- Settings  را بزنید.
- 3- به Wifi ، Connectivity و Add Network بروید.
- 4- شما لیستی از شبکه های موجود را خواهید دید.
- 5- بر روی شبکه ی مورد نظر برای اتصال کلیک کنید.
- 6- اگر به رمز عبور نیاز است ، شما می توانید:  
- بر روی گوشی ، Enter را بزنید. پس از نمایش دستور ، رمز عبور را بر روی گوشی وارد نمایید و Connect را بزنید. (مطمئن شوید که اپلیکیشن Wear OS شرکت Google بر روی گوشی شما باز است.)  
- بر روی ساعت ، Enter را بزنید و رمز عبور شبکه را با استفاده از صفحه کلید ساعت بزنید.

### فراموش کردن یک شبکه

- 1- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، صفحه را از بالا به پایین بکشید.
- 2- Settings  را بزنید.
- 3- به Wifi ، Connectivity و Saved networks بروید.
- 4- بر روی شبکه ای که می خواهید فراموش شود کلیک کنید.
- 5- با کلیک بر روی  ، انتخاب خود را تایید کنید.

زمانی که به اینترنت وصل نیستید ، هنوز چه کارهایی را می توانید انجام دهید



زمانی که ساعت شما به اینترنت متصل نیست ، شما هنوز می توانید بسیاری از قابلیت های پایه ای ساعت را استفاده نمایید. شما می توانید:

- تمرینهای خود را ثبت کنید.
- از نقشه های آفلاین بهره ببرید.
- با Tiles ، پیشرفت تمرینی و فعالیت خود را چک نمایید.
- تمرینهای خود را با اپلیکیشن موبایل Suunto همگام سازید.
- گام شمار خود را ببینید.
- ضربان قلب خود را چک کنید.
- زمان و تاریخ را ببینید.
- از زمان سنج استفاده نمایید.
- از کورنومتر بهره ببرید.
- هشدار تنظیم کنید ( هشدار فقط با لرزش کار می کند).
- پوسته ی ساعت خود را تغییر دهید.

- تنظیمات ساعت را تغییر دهید.

- از طریق ساعت خود به موسیقی گوش کنید.

## 7 Suunto خود را بروز نگه دارید.

برای اینکه بیشترین بهره را از ساعت خود ببرید ، مطمئن شوید که همه چیز بروز است.

### بروزرسانی های سیستمی

زمانی که ساعت شما در حال شارژ شدن است و به Wifi متصل می باشد ، بروزرسانی های سیستمی به طور خودکار دانلود و نصب می شوند. با این حال اگر یک بروزرسانی سیستمی به طور اتوماتیک نصب نشد ، شما می توانید آن را به صورت دستی دانلود و نصب نمایید.

### چک کردن نسخه ی سیستم

1- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، صفحه را از بالا به پایین بکشید.

2- Settings  را بزنید.

3- به System ، About و Versions بروید.

4- System version را ببینید.

### دانلود دستی بروزرسانی های سیستمی

1- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، صفحه را از بالا به پایین بکشید.

2- Settings  را بزنید.

3- به System ، About و System updates بروید.

اگر یک بروزرسانی موجود باشد ، ساعت شما آن را دانلود می کند. در غیر اینصورت ، شما تاییدیه ای دریافت می کنید که نشان میدهد ساعت شما بروز است.

### بروزرسانی اپلیکیشن

اگر شما کارهای زیر را انجام دهید ، اپلیکیشن های ساعت شما به صورت خودکار بروزرسانی می شوند:

- حساب Google خود را بر روی ساعت نبسته باشید.

- به Wifi متصل بمانید.

- تنظیم Auto-update apps را فعال کرده باشید.

اگر نمی خواهید که از قابلیت بروزرسانی خودکار استفاده نمایید ، شما می توانید اپلیکیشن ها را به صورت دستی بروز کنید.

### مدیریت بروزرسانی های خودکار اپلیکیشن

1- برای باز نمودن لیست اپلیکیشن های خود ، کلید روشن و خاموش را فشار دهید.

2- بر روی اپلیکیشن Play Store (  ) کلیک کنید.

(در صورت نیاز ، دستورالعمل ها را دنبال کنید تا به Wifi وصل شوید و یک حساب Google را اضافه نمایید.)

3- به پایین منو بروید و  Settings را بزنید.

4- Auto-update apps را روشن یا خاموش نمایید.

### دانلود دستی بروزرسانی های اپلیکیشن

1- برای باز نمودن لیست اپلیکیشن های خود ، کلید روشن و خاموش را فشار دهید.

2- بر روی اپلیکیشن Play Store (  ) کلیک کنید.

(در صورت نیاز ، دستورالعمل ها را دنبال کنید تا به Wifi وصل شوید و یک حساب Google را اضافه نمایید.)

3- به پایین منو بروید و  My apps را بزنید.

4- اگر Updates available را دیدید ، یک بروزرسانی اپلیکیشن را انتخاب کنید تا دانلود شود و یا Update all را بزنید.

اگر Updates available را ندیدید ، تمامی اپلیکیشن ها بروز هستند.


### بروزرسانی Wear OS

اپلیکیشن Wear OS بر روی ساعت شما ، اپلیکیشنی است که در سیستم عامل اهمیت ویژه ای دارد و به صورت مکرر بروز می شود. هنگامی که ساعت شما در حال شارژ شدن است ، به Wifi متصل می باشد و Auto-updates apps فعال است ، Wear OS به طور اتوماتیک بروز می شود.

### بروزرسانی اپلیکیشن Suunto Wear

هنگامی که ساعت شما در حال شارژ شدن است ، به Wifi متصل می باشد و Auto-updates apps فعال است ، اپلیکیشن Suunto Wear و سرویس های مربوط به آن ، به طور اتوماتیک بروز می شوند.

### چک کردن نسخه ی اپلیکیشن Suunto Wear

1- کلید بالا و سمت راست را فشار دهید تا  Suunto Wear app را باز کنید.

2- به پایین منو بروید ،  General options و سپس  About را بزنید.




## تنظیم ساعت هشدار

شما می توانید از Suunto 7 به عنوان یک ساعت هشدار بی صدا استفاده کنید که برای بیدار کردن شما تنها بلرزد و مزاحم همسر یا هم اتاقی های شما نشود.

1- برای باز نمودن لیست اپلیکیشن های خود ، کلید روشن و خاموش را فشار دهید.

2- بر روی اپلیکیشن Alarm  یزنید.

3- زمان مورد نظر خود را تنظیم کنید.

4- با کلیک بر روی  ، انتخاب خود را تایید کنید.

\* توجه: اپلیکیشن Alarm صدا ندارد.

## خاموش و روشن کردن ساعت شما



روشن کردن ساعت شما

دکمه ی روشن و خاموش را فشار دهید و نگه دارید تا ساعت شما کمی بلرزد.

## خاموش کردن ساعت شما

برای خاموش کردن ساعت خود ، شما می توانید از دکمه ی روشن و خاموش استفاده نمایید:


1- دکمه ی روشن و خاموش را فشار دهید و نگه دارید تا صفحه ی Power off/Restart دیده شود.


2- Power off را بزنید تا ساعتتان را خاموش نمایید.

\*توجه: اولین لحظه ای که کلید روشن و خاموش را بزنید ، دستیار Google نمایش داده می شود.

یا به تنظیمات بروید:

1- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، صفحه را از بالا به پایین بکشید.

2-  System ، Settings و سپس Power off را بزنید.

3- با کلیک بر روی  ، انتخاب خود را تایید کنید.

## ریستارت کردن ساعت شما

برای ریستارت کردن ساعت خود ، شما می توانید کلید روشن و خاموش را فشار دهید.


1- دکمه ی روشن و خاموش را فشار دهید و نگه دارید تا صفحه ی Power off/Restart ظاهر شود.


2- Restart را بزنید.

\*توجه: با فشار کلید روشن و خاموش ، ابتدا دستیار Google نمایش داده می شود.

یا به تنظیمات بروید:

1- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، صفحه را از بالا به پایین بکشید.

2-  System ، Settings و سپس Restart را بزنید.

3- با کلیک بر روی  ، انتخاب خود را تایید کنید.

### برگرداندن ساعت شما به تنظیمات کارخانه

اگر شما احساس می کنید که ساعت شما با مشکلی مواجه شده ، ممکن است نیاز باشد که آن را به تنظیمات اصلی برگردانید.

زمانی که شما ساعت خود را به تنظیمات کارخانه برمیگردانید ، اتفاقات زیر به صورت اتوماتیک می افتند:


- اطلاعات ذخیره شده بر روی ساعت شما پاک می شود. (شامل تمرینات شما)
- اپلیکیشن های نصب شده و اطلاعات آن پاک می شوند.
- تنظیمات سیستمی و اولویت های پاک می گردند.
- ساعت از حالت همگامی با گوشی شما خارج می شود. نیاز است که شما دوباره ساعت و گوشی را همگام سازید.

\* توجه: همیشه بخاطر داشته باشید که تمرینات خود را با اپلیکیشن موبایل Suunto بر روی گوشی همگام (و ذخیره) نمایید. اگر نیاز باشد که ساعت خود را ریست کنید ، تمامی تمرینات همگام نشده در تاریخچه (Diary) از بین می روند.

## برگرداندن ساعت شما به تنظیمات کارخانه

1- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، صفحه را از بالا به پایین بکشید.

2-  System ، Settings و سپس Disconnect and reset را بزنید.

3- با کلیک بر روی  ، انتخاب خود را تایید کنید.

## تنظیم و همگام سازی پس از برگرداندن به تنظیمات کارخانه

اگر شما ساعت خود را با یک iPhone همگام می کنید ، بعد از برگرداندن به تنظیمات کارخانه نیاز است که به صورت دستی Suunto 7 خود را از لیست دستگاه های همگام شده در تنظیمات بلوتوث گوشی خود بردارید. شما سپس می توانید بر روی گوشی ، ساعت خود را با اپلیکیشن Wear OS شرکت Google تنظیم و همگام کنید.

\* توجه: برای دوباره متصل کردن ساعت خود با اپلیکیشن موبایل Suunto بر روی گوشی ، نیاز است که ابتدا اپلیکیشن موبایل Suunto ساعت شما را فراموش کند و سپس دوباره وصل شود.



## Google شرکت Wear OS

ساعت شما با Wear OS شرکت Google کار می کند تا از آخرین قابلیت های هوشمند بهره ببرید و متصل بمانید. Wear OS شرکت Google استانداردهای زیر را برای شما فراهم می کند:

- فرمان صوتی
- اعلان پیام ها و تماس ورودی
- Google Fit ، زمان سنج ، لیست فعالیتهای زمانبندی شده ، مترجم و دیگر اپلیکیشن های استاندارد Wear OS شرکت Google
- دانلود و نصب اپلیکیشن ها و پوسته های ساعت جدید با استفاده از Google Play Store بر روی ساعت
- تنظیمات Wear OS شرکت Google

## دستیار Google



Suunto 7 ، دستیار Google را بر روی مچ شما می آورد. از دستیار خود بخواهید تا در حین فعالیت ، کارهای روزانه را مدیریت کند ، برنامه ی یک روز شما را بچیند و یا پاسخ ها را برای شما بیابد.

برای استفاده از دستیار Google بر روی ساعت خود ، شما به موارد زیر نیاز خواهید داشت:

- یک حساب Google بر روی ساعت شما
- اتصال به اینترنت بر روی ساعت از طریق Wifi یا گوشی تلفن
- استفاده از یکی از زبان های زیر هنگام صحبت با دستیار خود

#### زبان های قابل استفاده

بر روی ساعت شما ، دستیار Google به زبان های زیر کار می کند:

- انگلیسی
- فرانسوی
- آلمانی
- هندی
- ایتالیایی
- ژاپنی
- کره ای
- پرتغالی (برزیل)
- اسپانیایی

## شروع به کار دستیار Google شما

برای فعال کردن دستیار Google بر روی ساعت خود ، شما می توانید یکی از این کارها را انجام دهید:

- دکمه ی روشن و خاموش را فشار دهید و نگه دارید
- صفحه را به سمت راست بکشید و بر روی آیکون میکروفون بزنید
- فقط کافیست بگویید OK Google ( به صورت پیش فرض خاموش است)



### فعال کردن تشخیص ((Ok Google))

- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، صفحه را از بالا به پایین بکشید.

- Settings و سپس Personalization را بزنید. ⚙️

- "Ok Google" detection را روشن کنید.

\* توجه: تشخیص ((Ok Google)) ، مقدار کمی از شارژ باتری را مصرف می کند. برای ذخیره این مقدار کم ، این قابلیت را خاموش نمایید.

## پرداخت Google



Google Pay راهی سریع و ساده است تا با ساعت مجهز به Wear OS شرکت Google ، به پرداخت در فروشگاه ها پردازید. اکنون می توانید بدون گشتن به دنبال کیف پول یا گوشی ، قهوه ی روزانه ی خود را خریداری کنید.

برای استفاده از Google Pay بر روی ساعت خود ، شما نیاز دارید:

- در استرالیا ، کانادا ، فرانسه ، آلمان ، سوئیس ، ایتالیا ، لهستان ، روسیه ، اسپانیا ، بریتانیا و ایالات متحده باشید.

- از یک کارت پشتیبانی شده استفاده نمایید.

\* توجه: استفاده از PayPal بر روی Google Pay ، در این ساعتها پشتیبانی نمی شود.



## چگونه با ساعت خود در فروشگاه ها پرداخت نمایید

Google Pay در فروشگاه هایی کار می کند که پرداخت بدون نیاز به وجه و کارت پذیرفته می شود. کفایت اپلیکیشن Google Pay را اجرا کنید و صفحه ی ساعت خود را نزدیک محل مورد نظر قرار دهید تا زمانی که یک صدا بشنوید و یا لرزش را حس کنید. اگر نوع کارت از شما خواسته شده ، credit را انتخاب نمایید (حتی اگر از کارت debit استفاده می کنید).

## با امنیت بالا در فروشگاه ها خرید کنید

زمانی که شما از ساعت خود برای پرداخت در فروشگاه ها استفاده می کنید ، Google Pay شماره ی کارت شما را به همراه پرداختتان ارسال نمی کند. در عوض ، یک شماره ی حساب مجازی کدگذاری شده استفاده می شود تا اطلاعات شما را نشان دهد (پس اطلاعات واقعی کارت شما امن می ماند).

اگر ساعت شما گم و یا دزدیده شد ، آن را با Find My Device (یافتن دستگاه) ، قفل و حذف نمایید.

## آمادگی جسمانی Google



Google Fit ، یک پایشگر فعالیت بشمار می رود که با اهداف فعالیتی مانند Heart Points (طراحی شده بر اساس توصیه های سازمان بهداشت جهانی و بنیاد قلب امریکا) شما را به سمت زندگی سالم تر و فعال تر رهنمون می شود.

با Google Fit ، شما می توانید:

- اهدافی را در حوزه ی آمادگی بدنی شخصی تعریف کنید.
- فعالیت و پیشرفت روزانه ی خود را با Heart Points پایش نمایید.
- در یک نگاه ، تعداد گام و کالری مصرفی خود را ببینید.
- میزان ضربان قلب روزانه ی خود و تاریخچه ی آن را پایش کنید.
- با تمرینات تنفسی ریلکس کنید و به آرامش برسید.
- برای حفظ انگیزه ی خود ، یادآورها ، راهنمایی ها و پیشنهادات مربی شخصی سازی شده دریافت نمایید.
- اطلاعات مربوط به تناسب اندام خود را با اپلیکیشن ها و دستگاه های دیگر که استفاده می کنید به اشتراک بگذارید تا سلامتی خود را حفظ کنید.

### شروع استفاده از Google Fit



Google Fit از قبل بر روی Suunto 7 شما نصب شده است. اپلیکیشن Google Fit را بر روی ساعت خود اجرا نمایید و برای شروع وارد حساب Google خود شوید.

برای پایش پیشرفت فعالیت روزانه ی خود بر روی ساعت:

- صفحه را به چپ بکشید تا معیارهای روزانه ی خود را با Fit Tile (بخش مربوط به تناسب اندام) چک کنید.

- بر روی Fit Tile کلیک نمایید تا اپلیکیشن Google Fit را برای بدست آوردن اطلاعات بیشتر مانند میزان ضربان قلب روزانه اجرا نمایید.

- برای دنبال کردن پیشرفت ، اهداف فعالیتی خود و یا معیارهای روزانه مانند تعداد گام و یا کالری مصرفی بر روی ساعت خود اضافه کنید.

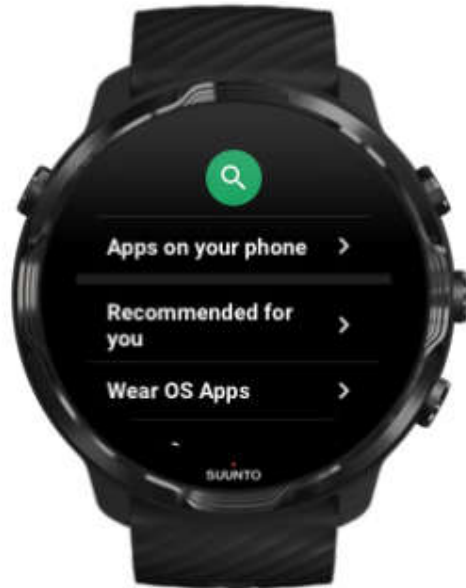
### متصل کردن Suunto با Google fit

شما همچنین می توانید Suunto را با Google Fit بر روی ساعت خود متصل نمایید تا ببینید که چگونه تمرینات ثبت شده ی شما توسط اپلیکیشن Google Fit ، اهداف فعالیتی روزانه ی شما را تحت تاثیر قرار می دهد.

### داشتن Google Fit بر روی گوشی خود

به Google Play Store و یا App Store بروید تا Google Fit را بر روی گوشی خود دانلود کنید تا سلامت خود را پایش کنید و پیشرفت ماهانه ، هفتگی و روزانه ی خود را نسبت به اهداف فعالیتی ببینید.

## فروشگاه اپلیکیشن Google



با داشتن Google Play Store بر روی ساعت ، تمامی اپلیکیشن های مورد علاقه ی خود را پیدا و دانلود نمایید و آنها را بروز نگه دارید.

برای استفاده ی Play Store بر روی ساعت خود ، شما به موارد زیر نیاز خواهید داشت:

- یک حساب Google بر روی ساعت خود
- یک اتصال به اینترنت بر روی ساعت از طریق Wifi یا گوشی شما

## استفاده و مدیریت اپلیکیشن ها

Suunto 7 شما با مجموعه ای از اپلیکیشن ها عرضه شده است تا به شما کمک کند که تعادل زندگی روزمره و ورزش خود را برقرار نمایید.

## اجرا کردن اپلیکیشن ها ر روی ساعت

1- برای باز کردن لیست اپلیکیشن ها ، کلید روشن و خاموش را فشار دهید.



2- به سمت پایین لیست حرکت کنید تا اپلیکیشن مورد نظر خود را بیابید. اپلیکیشن هایی که اخیرا استفاده شده اند در بالای لیست قرار دارند.



3- بر روی اپلیکیشن کلیک کنید تا اجرا شود.

## اپلیکیشن های بیشتری از Google Play Store دانلود کنید

برای دانلود اپلیکیشن های بیشتر از Google Play Store بر روی ساعت خود ، شما به موارد زیر نیاز خواهید داشت:


- یک حساب Google بر روی ساعت خود



- یک اتصال به اینترنت بر روی ساعت از طریق Wifi یا گوشی شما


1- برای باز کردن لیست اپلیکیشن ها ، کلید روشن و خاموش را فشار دهید.

2- بر روی اپلیکیشن  Play Store کلیک کنید.

(در صورت نیاز ، دستورالعمل ها را دنبال کنید تا به Wifi وصل شوید و یک حساب Google اضافه نمایید.)

3- بر روی آیکن سرچ  کلیک کنید.

4- شما میتوانید که یا با کلیک بر روی میکروفون  ، از طریق کلام به جست و جو پردازید و یا با استفاده از صفحه کلید  ، آن را بنویسید.

5- برای دانلود اپلیکیشن بر روی ساعت خود ، بر روی آیکن نصب  کلیک کنید.

## حذف اپلیکیشن ها

حذف کردن اپلیکیشن ها از طریق Google Play Store:

1- برای باز کردن لیست اپلیکیشن ها ، کلید روشن و خاموش را فشار دهید.

2- بر روی اپلیکیشن  Play Store کلیک کنید.

(در صورت نیاز ، دستورالعمل ها را دنبال کنید تا به Wifi وصل شوید و یک حساب Google اضافه نمایید.)

- 3- به سمت پایین لیست حرکت کنید و My Apps را انتخاب کنید.
- 4- بر روی اپلیکیشن مورد نظر کلیک کنید و بر روی Uninstall کلیک کنید.

حذف کردن اپلیکیشن ها از طریق تنظیمات:

- 1- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، صفحه را از بالا به پایین بکشید.
- 2- Settings ، Apps & notifications و سپس App info را بزنید.
- 3- بر روی اپلیکیشنی که میخواهید حذف شود ، کلیک کنید.
- 4- بر روی Uninstall کلیک کنید.

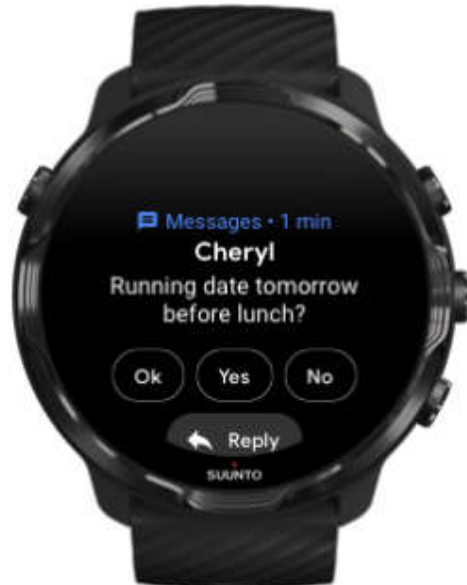
### بروز کردن اپلیکیشن ها

اگر Auto-update Apps را فعال کرده اید ، هنگامی که ساعت شما در حال شارژ و به Wifi وصل است ، اپلیکیشن های شما بصورت خودکار بروز می شوند. اگر شما نمی خواهید که از قابلیت بروز رسانی خودکار استفاده نمایید ، می توانید به طور دستی اپلیکیشن ها را بروز کنید.

### دریافت اعلان ها بر روی ساعت خود

ساعت شما این توانایی را هم دارد که تمام پیام ها ، تماس ها و یا اعلان هایی که شما بر روی گوشی خود دریافت می کنید را نمایش دهد.

## نمایش اعلان های جدید



هنگامی که شما یک اعلان جدید دریافت می کنید ، ساعت شما می لرزد و برای چند ثانیه آن اعلان را نمایش می دهد.

- بر روی اعلان کلیک کنید و به سمت پایین حرکت کنید تا تمام پیام را بخوانید.
- برای رد کردن اعلان ، صفحه را به سمت راست بکشید.

## مدیریت اعلان ها





اگر شما به اعلانی که رسیده است واکنشی نشان ندهید ، پیام در محل اعلان ها ذخیره می شود. یک زنگ کوچک در پایین صفحه ی ساعت به شما خاطر نشان می سازد که شما یک اعلان جدید دارید.

- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، صفحه را به بالا بکشید تا اعلان ها را ببینید.
- برای اینکه یک پیام را بخوانید و واکنش نشان دهید ، بر روی آن کلیک کنید.
- برای رد کردن اعلان ، صفحه را به چپ یا راست بکشید.
- برای پاک کردن تمام اعلان ها ، به پایین محل اعلان ها بروید و Clear All را انتخاب نمایید.

### پاسخ دادن و یا رد کردن یک تماس



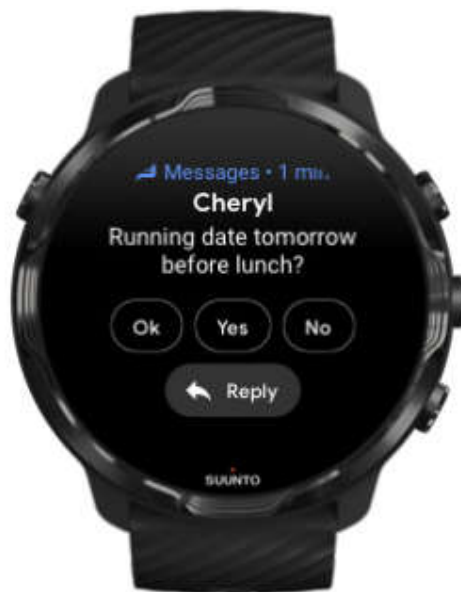
اگر شما تماسی را بر روی گوشی خود دریافت کنید ، یک اعلان از تماس ورودی را بر روی ساعت خود می بینید. شما می توانید از روی ساعت به آن تماس واکنش نشان دهید ، اما باید برای پاسخ دادن به تماس از گوشی استفاده کنید.

- صفحه را به سمت چپ بکشید و یا بر روی گوشی سبز رنگ کلیک کنید تا تماس را پاسخ دهید.

- صفحه را به سمت راست بکشید و یا بر روی گوشی قرمز رنگ کلیک کنید تا تماس را رد کنید.

- برای رد کردن تماس با یک پیام ، More و سپس Send message را انتخاب کنید و سپس یکی از پیام های از پیش نوشته شده را انتخاب نمایید.

### جواب دادن به یک پیام با اندروید



اگر ساعت شما با یک گوشی اندروید همگام شده است ، شما همچنین می توانید به پیام ها از روی ساعت خود پاسخ دهید.

1- به پایین پیام بروید.

2- بر روی Reply کلیک کنید.

3- انتخاب ها: بر روی میکروفون کلیک کنید تا پیام خود را با کلام منتقل کنید ، صفحه کلید یا ایموجی را انتخاب نمایید و یا برای انتخاب از میان پیام های از پیش نوشته شده به پایین بروید.

4- هنگامی که پیام شما فرستاده شد ، شما یک تیک بر روی ساعت خود خواهید دید.

انتخاب کنید که کدام اعلان بر روی ساعت شما نمایش داده شود

اگر خواستید ، شما می توانید اعلان های اپلیکیشن خاصی را دریافت نکنید.

1- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، صفحه را از بالا به پایین بکشید.

2-  Settings و سپس Apps & notifications را بزنید.


3- App notification را بزنید.

4- اپلیکیشنی که می خواهید اعلان هایش دیده شود را انتخاب کنید.

\* توجه: شما همچنین می توانید تنظیمات اعلان های خود را در اپلیکیشن Wear OS شرکت Google ، بر روی ساعت خود شخصی سازی کنید.

بی صدا کردن اعلان ها به صورت موقت

1- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، صفحه را از بالا به پایین بکشید.

2-  Do not disturb را انتخاب کنید.

هنگامی که Do not disturb (عدم مزاحمت) روشن است ، ساعت شما به لرزش در نمی آید و یا اعلان ها نمایش داده نمی شوند ، اما شما هنوز می توانید آنها را در بخش اعلان ها ببینید.

در دریافت اعلان ها مشکل دارید؟

- مطمئن شوید که ساعت به اپلیکیشن Wear OS شرکت Google گوشی شما متصل است.

- چک کنید که گوشی شما به اینترنت وصل باشد.

- چک کنید که Do not disturb بر روی ساعت شما فعال نباشد.

- اطمینان حاصل کنید که اعلان اپلیکیشن های خاصی را خاموش نکرده اید.

- اطمینان حاصل کنید که اعلان ها را بر روی گوشی خود دریافت می کنید.
- مطمئن شوید که ساعت با گوشی شما همگام (pair) است.

### مشاهده و مدیریت پنجره ها (Tiles)

Tiles یک راه سریع برای دسترسی پیدا کردن به اطلاعاتی است که بیش از بقیه نیاز دارید. این اطلاعات می تواند آمار تمرینی ، وضع آب و هوا و یا میزان پیشرفت شما در رسیدن به اهداف فعالیت روزانه باشد.

Suunto 7 ، سه Tile از پیش انتخاب شده دارد: این هفته (This week) ، مرور کلی Suunto (Overview by Suunto) و اهداف Google Fit (Google Fit Goals).

### مشاهده و چینش Tiles

- 1- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، صفحه را به چپ بکشید تا Tiles خود را ببینید.
  - 2- هر Tile را که می خواهید لمس کرده و نگه دارید و سپس بر روی فلش ها کلیک کنید تا چینش دوباره انجام شود.
- شما همچنین می توانید Tiles را در اپلیکیشن گوشی Wear OS شرکت Google چینش نمایید.

### اضافه کردن یک Tile جدید

- 1- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، صفحه را به چپ بکشید تا Tiles خود را ببینید.
- 2- هر Tile را که می خواهید لمس کرده و نگه دارید.
- 3- Tiles را به سمت چپ بکشید و + را بزنید تا Tiles بیشتری اضافه نمایید.
- 4- لیست را مرور کنید و بر روی یک Tile کلیک نمایید تا انتخاب شود.

شما همچنین می توانید Tiles جدید را در اپلیکیشن گوشی Wear OS شرکت Google اضافه نمایید.

### تمایلات تمرینی خود را با Suunto چک کنید

Suunto 7 با دو Tiles از Suunto عرضه شده است: این هفته (This week) و مرور (Overview) تا به شما کمک نماید که تمرین خود را پایش کنید و انگیزه ی خود را حفظ نمایید. صفحه را به چپ بکشید تا فوراً ببینید که در این هفته یا 4 هفته ی گذشته چه مقدار تمرین کرده اید ، چه ورزشهایی انجام داده اید و چه زمانی این اتفاق افتاده است. برای اجرای اپلیکیشن Suunto Wear کلیک کنید تا تاریخچه ی تمرینی خود را مشاهده نمایید.



این هفته (This week)

ریتم تمرینی خوب و انگیزه ی خود را در طول هفته حفظ کنید.



مرور (Overview) (4 هفته ی گذشته)

تعداد تمرین و ریکاوری خود را نگاه دارید ، از پیش برنامه ریزی کنید و یا در صورت نیاز تغییرات را اعمال نمایید.

\* توجه: Tiles شرکت Suunto تنها تمرین هایی را نشان می دهند که با اپلیکیشن Suunto Wear بر روی ساعت شما ثبت شده باشند.

چک کردن میزان پیشرفت در فعالیت روزانه توسط Google Fit



Suunto 7 با اهداف Google Fit عرضه شده که به شما دسترسی آسانی به معیارهای فعالیت روزانه می دهد. صفحه را به چپ بکشید تا میزان پیشرفت شما در رسیدن به اهداف فعالیت روزانه ، مانند Heart Points را بررسی نمایید. برای اجرای اپلیکیشن Google Fit و چک کردن گام های روزانه ، کالری مصرفی ، ضربان قلب خود و غیره ، کلیک نمایید.

## ساعت خود را شخصی سازی نمایید

برای شخصی سازی Suunto 7 به گونه ای که بخواهید ، راه های بسیاری وجود دارد. ظاهر ساعت خود را با بندهای قابل جایگزینی و پوسته های ساعت ، تغییر دهید. و یا اپلیکیشن ها را دانلود کنید ، اطلاعات مربوطه را به پوسته ی ساعت خود اضافه نمایید و کلیدهای میانبر برای دسترسی به اپلیکیشن های مورد علاقه ی خود تعریف کنید.

### شخصی سازی پوسته های ساعت

Suunto 7 با مجموعه ای از پوسته های از پیش نصب شده ی قابل انتخاب عرضه شده است. شما همچنین می توانید بسیاری دیگر را از Google Play Store دانلود نمایید.

تمامی پوسته های ساعت طراحی شده توسط Suunto به گونه ای بهینه سازی گشته اند که کمترین مقدار شارژ را مصرف نمایند تا شما بهترین تجربه ی روزانه ی ممکن را با ساعت خود داشته باشید.

### پوسته های ساعت Suunto

Suunto 7 با چهار پوسته ی Suunto (نقشه ی گرمایی (Heatmap) ، اصلی (Original) ، دریایی (Marine) و رز (Rose)) عرضه شده است تا در شان تاریخچه ی Suunto و جامعه ی ورزشکاران و ماجراجویان پراحساس سراسر دنیا باشد.



## نقشه ی گرمایی (Heatmap)



پوسته ی ساعت Heatmap نشان می دهد که دیگر ورزشکاران پراحساس Suunto در چه محل هایی در منطقه ی شما تمرین می کرده اند تا شما را تهییج و تشویق نماید که فضای باز اطراف خود را کشف کنید.

به صورت پیش فرض ، نقشه ی گرمایی ، راه های دویدن محبوب در منطقه ی شما را نشان خواهد داد. اگر شما دهنده نیستید می توانید به تنظیمات پوسته ی ساعت بروید و ورزش دیگری را برای نقشه ی گرمایی خود انتخاب نمایید. Suunto 7 ، 15 نقشه ی گرمایی مختلف برای انتخاب دارد.

نقشه ی گرمایی ساعت شما به صورت خودکار و با توجه به مکان شما بروز می گردد. اگر شما یک نقشه ی گرمایی نمی بینید و یا نقشه بر اساس مکان شما بروز نمی شود ، این موارد را بررسی کنید:

- بر روی گوشی خود اجازه ی به اشتراک گذاشته شدن مکان برای Wear OS شرکت Google را بدهید.

- بر روی ساعت خود ، در قسمت تنظیمات Connectivity و در تنظیمات جواز اپلیکیشن پوسته ی Suunto، اجازه ی به اشتراک گذاشته شدن مکان را بدهید.
- مطمئن شوید که ساعت شما به اینترنت متصل است.
- شما بیش از 2 کیلومتر از محل پیشین خود فاصله گرفته اید.
- یک نقشه ی گرمایی متفاوت را امتحان کنید ( شاید هنوز نشانی برای ورزشی که انتخاب کرده اید وجود ندارد).

اصلی (Original)



در سال 1936 ، توماس وهلنن ، پس از اینکه مدتهای زیادی از بی دقتی و عدم عملکرد باثبات سوزن در قطب نماهای خشک سنتی رنج می برد ، Suunto را بنیان گذاشت تا قطب نماهای با ثبات و دقیق را به تولید انبوه برساند. از آن پس ، قطب نماهای Suunto و روش connected Suunto ، ابزار مورد نیاز مسیریابی در فضای باز برای هواداران گشت در طبیعت ، ورزشکاران و افراد حرفه ای را فراهم کرده است. طراحی پوسته ی ساعت Original ، از اولین قطب نمای راه پیمایی Suunto (M-311) الهام گرفته است.

دریایی (Marine)



بین سال های 1953 و 2011 ، Suunto در بازار قطب نمای دریایی حضور داشت. پوسته ی ساعت Marine ، از قطب نمای دریایی محبوب Suunto به نام K-14 الهام گرفته است که به دلیل کارت قطب نمای باثبات و خوانا و نحوه ی قرارگیری هوشمندانه در قایق ، یک ابزار متداول در تعداد زیادی از قایق های معمولی و مسابقه ای در سرتاسر دنیا شده بود.

رز (Rose)



پوسته ی ساعت Rose ، از قطب نمای جیبی Suunto با نام TK-3 الهام گرفته است که آن هم از قطب نماهای دریایی قدیمی با رز بر گرفته شده بود. قطب نمای TK-3 به احترام کاشفانی که با استفاده از قطب نما ، ستاره ها و طناب به عنوان ابزار اصلی یافتن مکان ، برای پر کردن بخش های خالی نقشه جهان تلاش می کردند ، ساخته شده بود.

### تغییر پوسته ی ساعت شما

شما می توانید پوسته ی ساعت خود را در هر زمانی تغییر دهید تا با اهداف ، نیازها و استایل شما همخوانی داشته باشد.



1- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، وسط صفحه را لمس کرده و نگه دارید تا لیست پوسته های ساعت را ببینید.

2- صفحه را به چپ یا راست بکشید تا پوسته های ساعت را مرور کنید.

3- برای انتخاب پوسته ی ساعتی که می خواهید ، کلیک نمایید.

\* توجه: شما همچنین می توانید به Settings ، Display و سپس Change watch face بروید یا پوسته ی ساعت خود را در اپلیکیشن گوشی Wear OS شرکت Google تغییر دهید.

## اضافه کردن قابلیت ها (یا جزئیات) به پوسته ی ساعت خود

در بیشتر پوسته های ساعت ، شما می توانید قابلیت های بیشتر مانند میانبر اپلیکیشن ها ، جزئیات آب و هوا و یا تعداد گام های روزانه را به پوسته ی ساعت خود اضافه نمایید. ممکن است مجموعه ی جزئیات موجود برای هر پوسته ی ساعت متفاوت باشد.

1- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، وسط صفحه را لمس کرده و نگه دارید تا لیست پوسته های ساعت را ببینید.

2- بر روی Settings که در پایین پوسته ی ساعت قرار دارد کلیک کنید.



3- بر روی پوسته ی ساعت ، بر روی جزئیاتی که دوست دارید تغییر نمایند کلیک کنید.



4- لیست را مرور کنید و بر روی جزییاتی که میخواهید بر روی پوسته ی ساعت ببینید ، کلیک نمایید. (برای اضافه کردن میانبر ، General و سپس App shortcut را بزنید).

### اضافه کردن یک پوسته ی ساعت جدید

تمامی پوسته های ساعت طراحی شده توسط Suunto به گونه ای بهینه سازی گشته اند که کمترین مقدار شارژ را مصرف نمایند تا شما بهترین تجربه ی روزانه ی ممکن را با ساعت خود داشته باشید. زمانی که یک پوسته ی ساعت جدید را از Google Play Store اضافه می کنید ، به یاد داشته باشید که پوسته های ساعت دیگر ممکن است به همان اندازه بهینه سازی نشده باشند.

1- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، وسط صفحه را لمس کرده و نگه دارید تا لیست پوسته های ساعت را ببینید.

2- صفحه را به سمت چپ بکشید و بر روی Option کلیک کنید تا پوسته های ساعت بیشتری را اضافه نمایید.

3- به پایین بروید و بر روی Get more watch faces بزنید. (در صورت نیاز ، راهنما را دنبال کنید تا به Wifi وصل شوید و یک حساب Google اضافه کنید).

### پنهان کردن یک پوسته ی ساعت

1- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، وسط صفحه را لمس کرده و نگه دارید تا لیست پوسته های ساعت را ببینید.

2- پوسته ای را که میخواهید پنهان شود را به بالا بکشید.

\*توجه: هنگامی که یک پوسته ی ساعت پنهان است ، آن را بر روی اپلیکیشن گوشی Wear OS شرکت Google خواهید دید اما بر روی ساعت نخواهید دید.

یک پوسته را که در Play Store پیدا کرده اید، پاک کنید.

1- برای باز کردن لیست اپلیکیشن های خود ، کلید روشن و خاموش را فشار دهید.

2- بر روی اپلیکیشن  Play Store کلیک کنید.

(در صورت نیاز ، راهنماها را دنبال کنید تا به Wifi وصل شوید و یک حساب Google اضافه کنید.)

3- به پایین منو بروید و  My apps را بزنید.

4- به سمت پایین بروید تا به پوسته ی ساعتی که می خواهید حذف نمایید برسید و Uninstall را انتخاب نمایید.

\*توجه: شما همچنین می توانید پوسته های ساعت خود را در اپلیکیشن گوشی Wear OS شرکت Google مدیریت کنید. در قسمت زیر عکس ساعت خود ، کنار پوسته های ساعت ، More را بزنید.

## تنظیم کلیدهای میانبر

شما می توانید از برخی کلیدهای سخت افزاری Suunto 7 به عنوان میانبرهایی برای اجرای سریعتر اپلیکیشن های مورد علاقه ی خود استفاده نمایید.

استفاده از کلیدهای سخت افزاری به عنوان میانبرهایی برای اپلیکیشن ها

1- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، صفحه را از بالا به پایین بکشید.

2-  Personalization ، Settings و سپس Customize hardware buttons را بزنید.

3- کلیدی که می خواهید شخصی سازی نمایید را فشار دهید و اپلیکیشنی که قرار است با این کلید اجرا شود را انتخاب کنید.

## تغییر بندهای ساعت

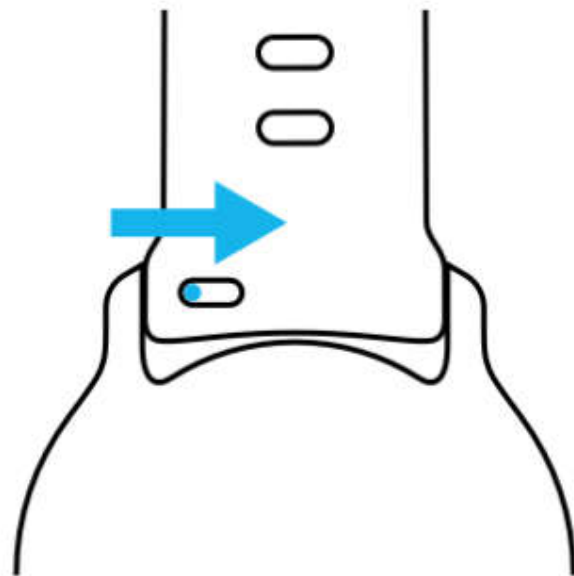
Suunto 7 ، یک بند با قابلیت جایگزینی سریع دارد که از جنس سیلیکن مقاوم است. این بند راحت است و بدون استفاده از ابزار اضافه ای ، جایگزین می شود.

\*توجه: تمامی بندهای با قابلیت جایگزینی سریع 24 میلیمتری که در [suunto.com](http://suunto.com) فروخته می شوند با Suunto 7 سازگاری دارند.

### جدا کردن بند از بدنه ی ساعت

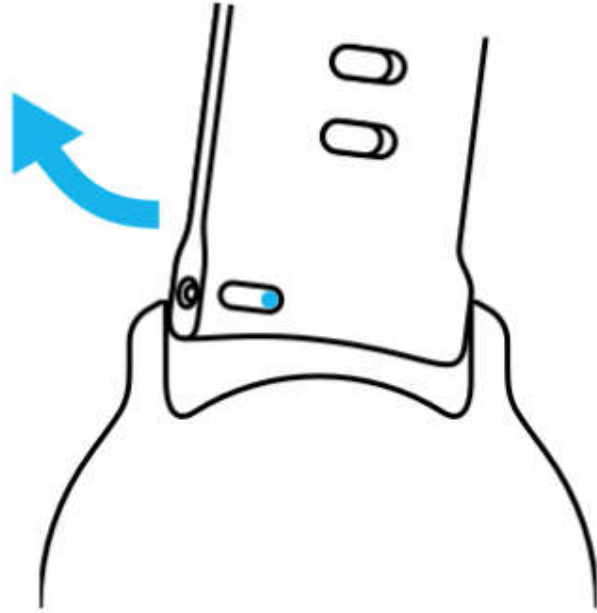
1- ساعت را برگردانید.

2- دستگیره ی کوچک فنری را به سمت وسط بند بکشید تا بخش ارتجاعی از جای خود خارج شود.



3- بند را جدا کنید.



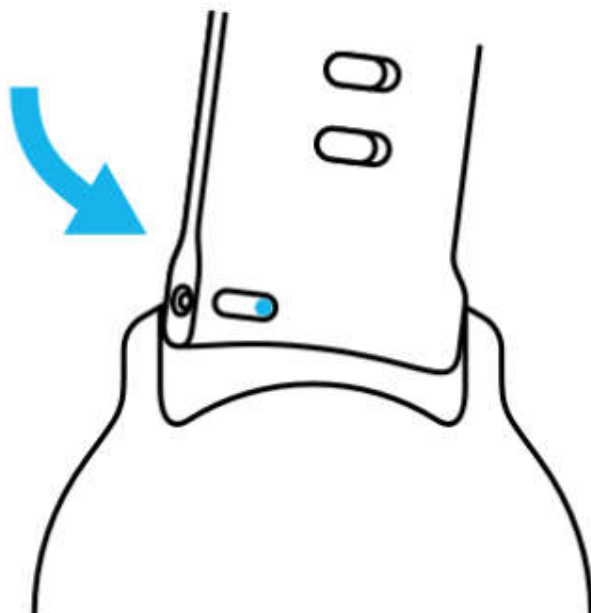


### وصل کردن یک بند جدید

1- دستگیره را در قسمت مقابل بخش مکانیزم ارتجاعی قرار دهید تا در جای خود در بدنه قرار گیرد.

2- دستگیره ی را به سمت وسط بند بکشید تا انتهای آزاد بخش فنری جمع شود.

3- بند را به سمت محل خود فشار دهید و دستگیره را رها کنید.



با چک کردن اینکه دستگیره کاملا در محل خود فرو رفته است و آرام کشیدن بند ، اطمینان حاصل کنید که بند در جای خود قرار گرفته است.



## ورزش های Suunto

### اپلیکیشن Suunto Wear بر روی ساعت شما



Suunto 7 با اپلیکیشن Suunto Wear (همراه شما در ورزشها و ماجراجویی ها بر روی ساعت) عرضه شده است. اپلیکیشن Suunto Wear دارای بیش از 70 حالت ورزشی برای پایش تمامی ورزش های شما و نقشه های معمولی و گرمایی برای کشف طبیعت (حتی زمانی که آفلاین هستید) می باشد.

با داشتن اپلیکیشن Suunto Wear بر روی ساعتتان ، شما می توانید:


- تمامی تمرینهای انتخابی خود (دویدن ، شنا ، دوچرخه سواری ، پیاده روی ، یوگا) را ثبت کنید.
- تمرینات خود را با داشتن آمار مخصوص آن ورزش دنبال نمایید.
- با GPS ، بارومتر و میزان نبض ، مقادیر ورزشی دقیق و آسانی داشته باشید.
- از دسترسی راحت به نقشه های در حین تمرین لذت ببرید و مسیر خود را بر روی نقشه ببینید.
- راه ها و مکان های جدید را با استفاده از نقشه های گرمایی ، کشف کنید.
- نقشه های آفلاین Suunto را بر روی ساعت خود دانلود نمایید و بدون اتصال به اینترنت از آنها استفاده نمایید.

- با ساعت خود ، دسترسی آسانی به تاریخچه ی تمرینی داشته باشید.
- هنگامی که دستکش به دست دارید و یا زیر آب هستید ، تمرین خود را کلیدها کنترل نمایید.

## شروع



اپلیکیشن Suunto Wear برای ورزش ها و فعالیت های خارج از خانه طراحی شده است. هنگام نیاز شما می توانید از کلیدها به جای صفحه ی لمسی استفاده نمایید. اگر دستکش به دست دارید و یا زیر آب هستید ، می توانید از سه کلید سمت راست استفاده کنید تا از اپلیکیشن Suunto Wear استفاده نمایید ، تمرین خود را پایش کنید و نقشه را بزرگ نمایید.

1- کلید سمت راست و بالا را فشار دهید تا اپلیکیشن  Suunto Wear اجرا شود.

2- اولین باری که اپلیکیشن را باز می کنید ، دستورالعمل های روی صفحه را دنبال نمایید تا پروفایل شخصی شما تنظیم شود و در حین تمرین از اندازه گیری های شخصی و دقیق بهره ببرد. از صفحه ی لمسی یا کایدها استفاده کنید.

بالا و پایین رفتن: از کلیدهای بالا و پایین سمت راست استفاده کنید و یا صفحه را بع بالا و پایین بکشید.

انتخاب: کلید میانی را فشار دهید و یا کلیک کنید.

برگشتن: صفحه را به سمت راست بکشید.

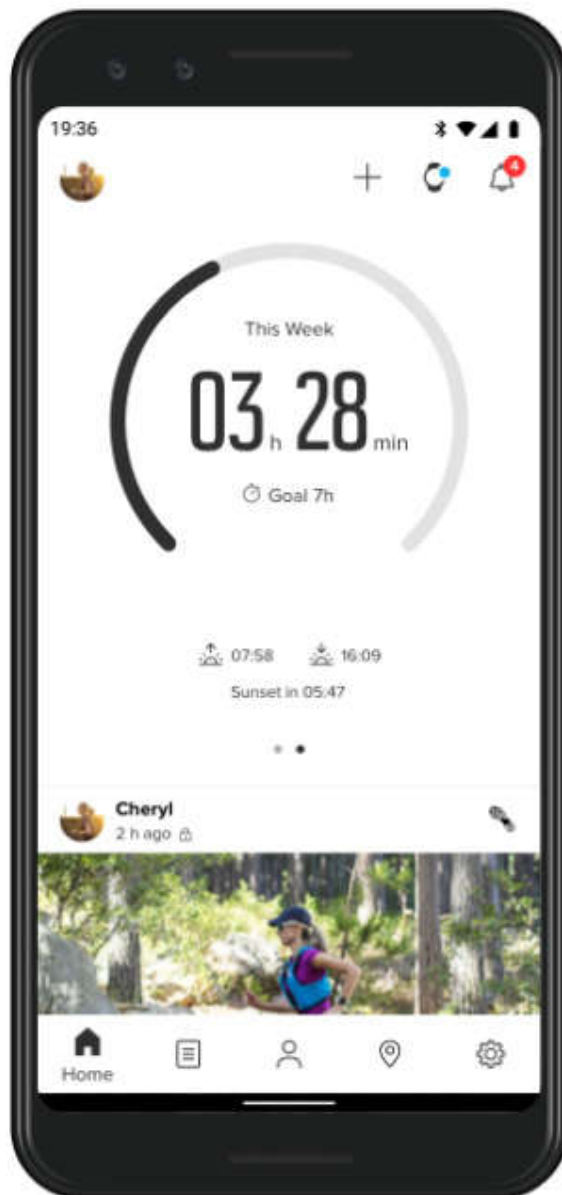
3- از اپلیکیشن Suunto Wear استفاده کنید تا:

تمرین خود را ثبت کنید ، نقشه را ببینید ، انتخاب ها را تنظیم نمایید و به تاریخچه دسترسی داشته باشید.



\* توجه: برای تصحیح اطلاعات پروفایل خود در آینده ، اپلیکیشن Suunto Wear را اجرا کنید ، صفحه را به بالا بکشید و به General options بروید.

## اپلیکیشن موبایل Suunto بر روی گوشی شما



برای تجربه ی ورزشی کامل Suunto 7 ، شما به اپلیکیشن موبایل Suunto بر روی گوشی خود نیاز دارید.

با اپلیکیشن Suunto بر روی گوشی خود ، شما می توانید:

- تمرینات خود را از روی ساعت همگام و ذخیره نمایید

- درک عمیقتری از از تمرین خود بدست آورید
- تمایلات و تاریخچه ی تمرینی خود را دنبال کنید
- مسیرهای تمرین خارج از خانه ی خود را بر روی نقشه ببینید
- نقشه های گرمایی را جست و جو کنید تا ببینید که دیگران در چه مکانهایی تمرین می کرده اند
- بهترین اوقات خود را با دوستانتان به اشتراک بگذارید
- به سرویس های ورزشی دیگر مانند Strava و Relieve متصل شوید

## شروع

اپلیکیشن موبایل Suunto با موبایل هایی کار می کند که از اندروید 5 و بلوتوث 4 یا جدیدتر و iOS 11 یا جدیدتر بهره ببرند. قابلیت های پشتیبانی شده ممکن است در بین ساعت ها ، گوشی ها و کشورهای مختلف متفاوت باشد.

## کاربر جدید Suunto

- 1- اگر هنوز این کار را نکرده اید ، ساعت خود را با اپلیکیشن گوشی Wear OS شرکت Google همگام سازید.
- 2- اپلیکیشن Suunto را از Google Play Store یا App store دانلود و نصب نمایید.
- 3- مطمئن شوید که بلوتوث بر روی ساعت و گوشی شما فعال است.
- 4- اپلیکیشن Suunto را بر روی گوشی خود اجرا کنید.
- 5- با روش مورد پسند خود ، حساب جدیدی ایجاد نمایید.
- 6- دستورالعمل های روی صفحه را دنبال نمایید.
- 7- پس از ایجاد یک حساب جدید ، به نمای ساعت هدایت می شوید.
- 8- به محض اینکه ساعت خود را دیدید ، بر روی Connect کلیک نمایید.
- 9- بعد از اینکه ساعتتان وصل شد ، معرفی سریع را دنبال کنید تا از مسایل پایه ای ساعت جدید خود مطلع شوید.

## کاربر پیشین اپلیکیشن Suunto

1- اگر هنوز این کار را نکرده اید ، ساعت خود را با اپلیکیشن گوشی Wear OS شرکت Google همگام سازید.

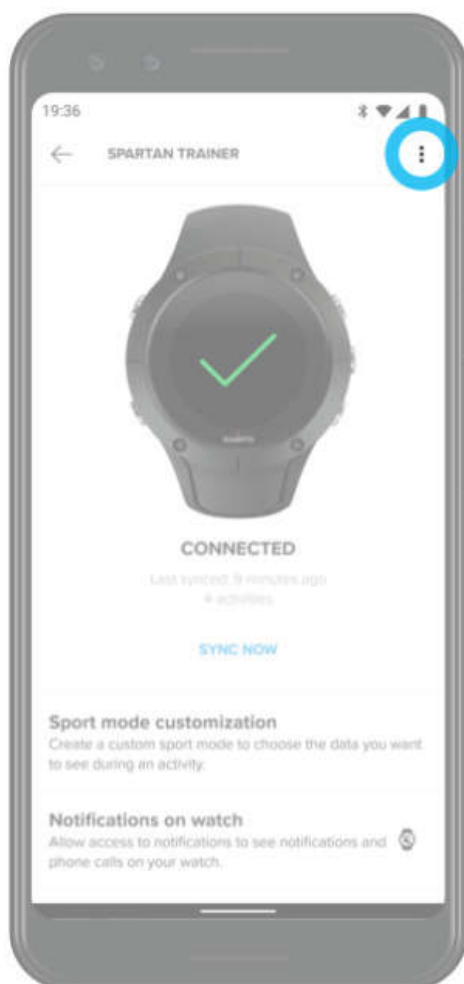
2- مطمئن شوید که بلوتوث بر روی ساعت و گوشی شما فعال است.

3- اپلیکیشن Suunto را بر روی گوشی خود اجرا کنید.

4- اگر به صورت خودکار به نمای ساعت هدایت نشدید ، بر روی آیکون ساعت که در بالا و سمت چپ قرار دارد ، کلیک کنید.

5- الف - به محض اینکه ساعت جدید خود را بر روی صفحه دیدید ، بر روی Connect کلیک نمایید.

ب- اگر پیش از این ابزار Suunto دیگری به اپلیکیشن Suunto متصل کرده اید ، ابتدا آن را قطع کنید (غیر همگام سازید) و سپس Suunto 7 را به اپلیکیشن متصل نمایید.

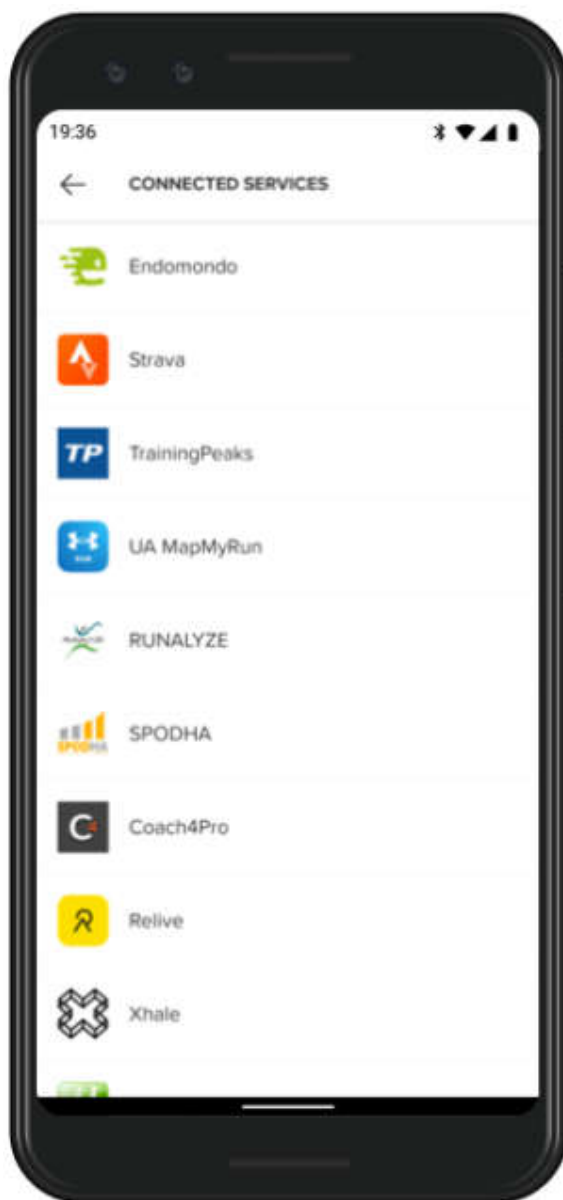




6- پس از اینکه ساعت شما وصل شد ، معرفی سریع را دنبال کنید تا از مسایل پایه ای ساعت جدید خود مطلع شوید.

سرویس های ورزشی مورد علاقه ی خود را متصل نمایید

با اپلیکیشن Suunto ، شما می توانید فعالیت های خود را با سرویس های ورزشی محبوب خود مانند Strava و Relive متصل و همگام سازید.



1- اپلیکیشن Suunto را بر روی گوشی خود اجرا نمایید.

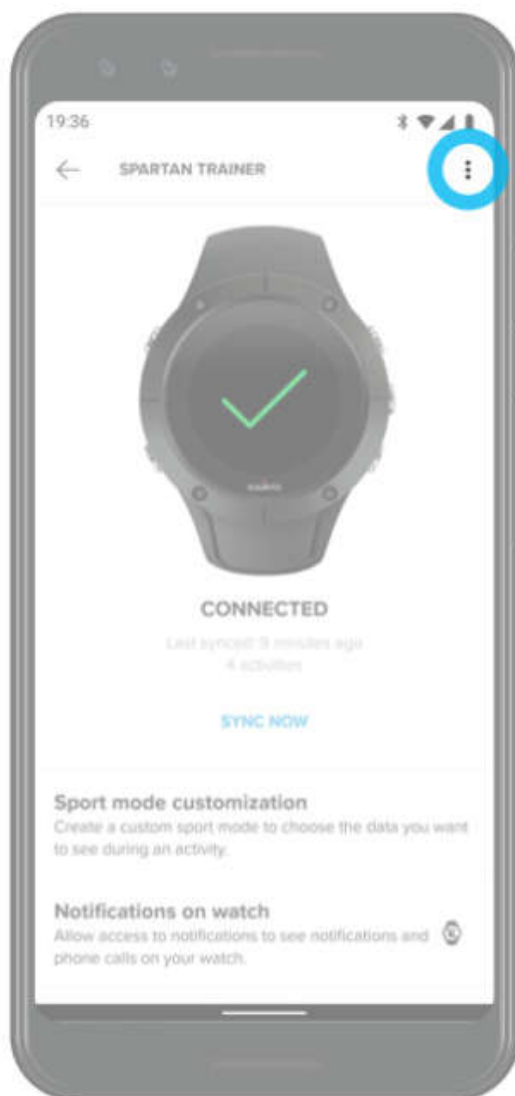
2- بر روی بخش Profile کلیک کنید.

3- بر روی Connect to other services کلیک کنید و انتخاب نمایید که می خواهید به کدام سرویسها متصل شوید و دستورالعمل های روی صفحه را دنبال کنید.

4- برای مشاهده ی لیست کامل شرکای Suunto ، به [suunto.com/partners](https://suunto.com/partners) بروید.

### استفاده از چندین ساعت با اپلیکیشن موبایل Suunto

هر بار ، شما تنها می توانید یک دستگاه را به اپلیکیشن Suunto متصل نمایید. هنگامی که شما ساعت خود را با اپلیکیشن گوشی Wear OS شرکت Google همگام کرده اید ، دستگاه دیگر خود را از اپلیکیشن موبایل Suunto قطع کنید و سپس Suunto 7 را به اپلیکیشن متصل نمایید.



## نقشه های Suunto



اپلیکیشن Suunto Wear نقشه های رایگان برای فضای باز و 15 نقشه ی گرمایی مختص ورزش ها را داراست تا حتی زمانی که آفلاین هستید ، به اکتشاف پردازید. نقشه های Suunto که برای فضای باز بهینه شده اند ، تفاوت های ارتفاع را با خطوط پستی و بلندی برجسته می کنند و علاوه بر راه های اصلی ، به نمایش مسیرهای معروف دوچرخه سواری و اسکی می پردازند. نقشه های گرمایی نشان می دهند که دیگران در چه محل هایی تمرین کرده اند تا شما بتوانید محبوب ترین مسیرها را دنبال نمایید.

با نقشه های Suunto شما می توانید:

- مکان و جهت گیری خود را ببینید
- با نقشه های مربوط به فضای باز ، به اکتشاف در اطراف خود پردازید.
- با نقشه های گرمایی ، مسیرها و مکان های محبوب را کشف نمایید.
- در حین تمرین ، به سادگی به نقشه ها دسترسی داشته باشید.
- در حین تمرین ، مسیر خود را بر روی نقشه ببینید.
- نقشه های آفلاین معمول را بر روی ساعت خود دانلود نمایید و بدون اتصال به اینترنت ، از آنها استفاده کنید.

- هنگام اتصال به اینترنت درر حین شارژ شدن ، به صورت خودکار ، نقشه های محلی آفلاین را بر روی ساعت خود دانلود نمایید.

## شروع

برای استفاده از نقشه های Suunto ، نیاز است که شما به اینترنت متصل باشید و یا نقشه های آفلاین را بر روی ساعت خود دانلود کرده باشید.

- 1- کلید سمت راست و بالا را فشار دهید تا اپلیکیشن **Suunto Wear** اجرا شود.
- 2- کلید سمت راست و بالا را فشار دهید و یا صفحه را به سمت پایین بکشید تا نقشه را ببینید. صبور باشید. فعال کردن نقشه می تواند چند ثانیه طول بکشد.



- 3- در نقشه گردش کنید تا اطراف خود را کشف نمایید.
- 4- برای برگشت به شروع ، کلید سمت راست و پایین را نگه دارید و یا صفحه را از پایین به بالا بکشید تا نقشه بسته شود.



5- برای خروج از اپلیکیشن Suunto Wear ، کلید روشن و خاموش را فشار دهید و یا صفحه را به راست بکشید.

نحوه ی لمس نقشه



بزرگ و کوچک نمایی

از کلیدهای بالا و پایین سمت راست استفاده کنید.

حرکت دادن نقشه

صفحه را لمس کنید و نقشه را حرکت دهید.

متمرکز کردن نقشه

هنگامی که نقشه را حرکت دادید ، بر روی آن کلیک کنید.

\* توجه: در حین تمرین ، پس از اینکه شروع به حرکت کردید ، نقشه به صورت خودکار در چند ثانیه متمرکز می گردد.

نمای نقشه



مکان

دایره ی سیاه ، مکان کنونی شما بر روی نقشه را نشان می دهد. اگر ساعت مکان دقیق کنونی شما را نداشته باشد ، دایره به رنگ خاکستری در می آید.

## فلش جهتگیری

فلش جهتگیری درون نشانگر مکان به شما نشان می دهد که در چه جهتی در حال حرکت هستید.

## مقیاس نقشه

عدد نوشته شده در پایین صفحه ی نقشه ، فاصله ی مکان کنونی شما با مکان های اطراف را نمایش می دهد. این فاصله از مرکز صفحه تا دایره ی نازک لبه ی بیرونی (شعاع) است.

## استایل های نقشه



از اپلیکیشن Suunto Wear چندین استایل نقشه برای انتخاب دارد (نقشه ی فضای باز ، نقشه ی زمستان و 15 نوع نقشه ی گرمایی برای ورزش های مختلف مانند دویدن ، دوی استقامت ، دوچرخه سواری و شنا). به صورت پیش فرض ، نمای نقشه ، نقشه ی فضای باز Suunto را نشان می دهد.

## نقشه های گرمایی (Heatmaps)

بر اساس میلیون ها تمرین ، نقشه های گرمایی بیشتر مسیرهای محبوبی را نشان می دهند که توسط جامعه ی Suunto در سراسر جهان در نور دیده شده است. مکان های جدید برای تمرین در همسایگی خود را پیدا کنید و یا هنگامی که در محلی ناآشنا هستید ، ببینید که افراد محلی در چه مناطقی تمرین می کنند. شما همچنین می توانید نقشه های گرمایی را مستقیماً بر روی اپلیکیشن موبایل Suunto مشاهده نمایید.



اپلیکیشن Suunto Wear برای موارد زیر نقشه ی گرمایی دارد:



- دویدن
- دوی استقامت
- دوچرخه سواری
- موتورسواری در کوهستان
- تمامی مسیرها
- تمامی پیاده روی ها
- کوهنوردی
- شنا
- موج سواری
- انواع قایقرانی
- اسکی
- مسابقه ی سرعت در اسکی آلپاین
- اسکی تفریحی
- اسکیت
- گلف

\* توجه: نقشه های گرمایی بر اساس تمرین هایی که به صورت عام به اشتراک گذاشته می شوند ، ایجاد شده اند.

## نقشه های آفلاین



با اپلیکیشن Suunto Wear ، شما می توانید نقشه های Suunto را بر روی ساعت خود دانلود کنید ، گوشی خود را همراه نبرید و نقشه ها را بدون اتصال به اینترنت استفاده نمایید. هنگام شارژ ساعت و اتصال به Wifi ، اپلیکیشن Suunto Wear ، به صورت خودکار ، نقشه های آفلاین محلی را به همراه نقشه های گرمایی برای شما دانلود و بروز می کند. شما می توانید نقشه های آفلاین معمولی برای مسافرت ها و ماجراجویی های خارج از خانه ی خود ایجاد نمایید.

به وسیله ی نقشه های آفلاین ، شما می توانید:

- از نقشه های Suunto و نقشه های گرمایی ، بدون نیاز به گوشی یا اتصال اینترنت ، استفاده نمایید.

- از تجربه ی گردش سریعتر در نقشه لذت ببرید.

- از هزینه ی انتقال داده جلوگیری کنید.

\* توجه: تمام استایل های نقشه های گرمایی در دانلودهای نقشه ی آفلاین موجود هستند.

### دریافت خودکار نقشه های آفلاین محلی

هنگامی که ساعت شما در حال شارژ شدن است و به Wifi متصل باشد ، بر اساس آخرین مکان شناخته شده ی شما ، نقشه های آفلاین محلی و نقشه های گرمایی ، به صورت خودکار بروزرسانی و دانلود می شوند. نقشه ی دانلود شده ی منطقه ، بر اساس مکان حال حاضر شما ، از 35x35 کیلومتر تا 50x50 کیلومتر متغیر است.

هنگامی که دانلود نقشه کامل شده ، شما یک اعلان بر روی ساعت خود دریافت می کنید.

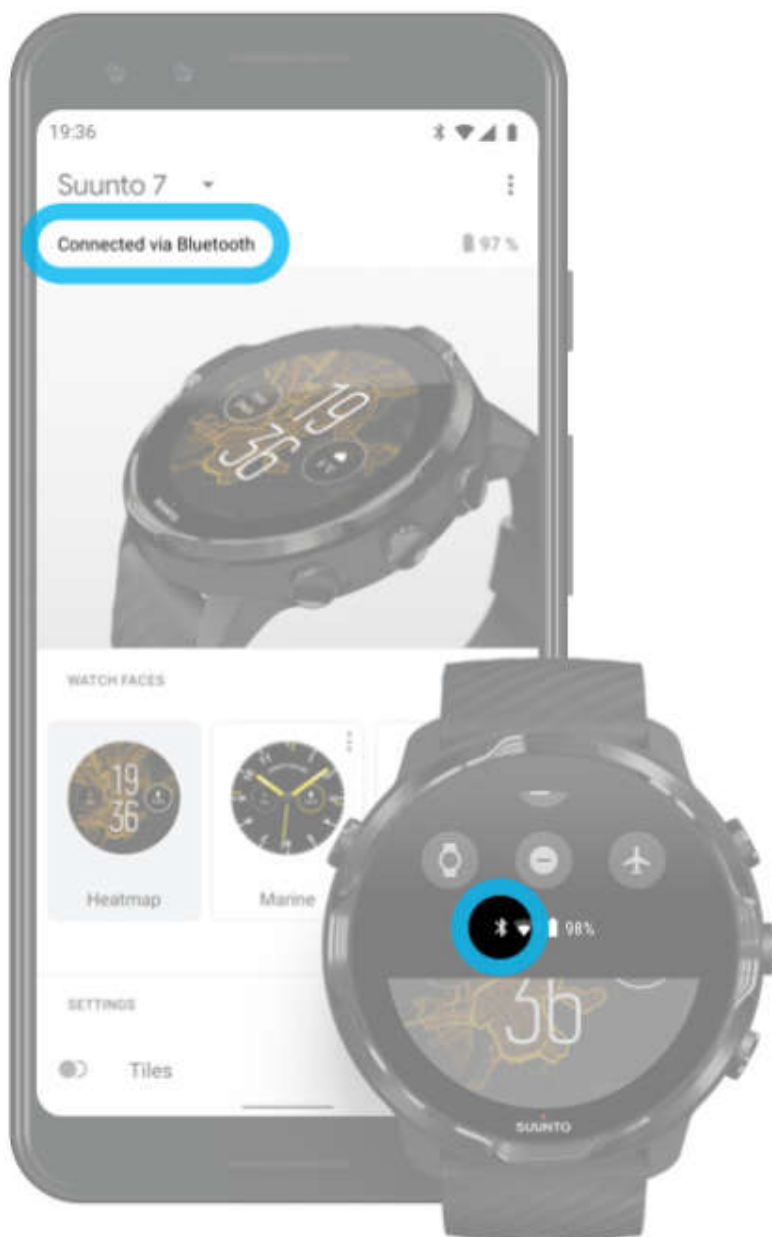


### نمی توانید نقشه را ببینید؟

صبور باشید. فعال کردن نقشه می تواند چند ثانیه طول بکشد. اگر پس از انتظار ، هنوز نمی توانید نقشه را ببینید:

1- مطمئن شوید که ساعت به اینترنت متصل است.

زمانی که Wifi موجود نیست ، چک کنید که ساعت شما به اپلیکیشن همراه Wear OS بر روی گوشی متصل است و اینکه گوشی شما به اینترنت وصل باشد.



2- اطمینان حاصل کنید که ساعت شما یک سیگنال GPS را پیدا کرده باشد.  
اپلیکیشن Suunto Wear نیاز دارد که مکان شما را برای نشان دادن نقشه ی صحیح ، بداند. اگر ساعت شما هنوز به دنبال مکان می گردد ، مطمئن شوید که شما در فضای باز قرار دارید.



### 3- دریافت نقشه های آفلاین.

با نقشه های آفلاین ، شما می توانید تجربه ی سریعتر و راحتتری از استفاده از نقشه ، بدون وصل شدن به گوشی یا اینترنت ، داشته باشید.

### ورزش های مختلف و اندازه گیری ها

اپلیکیشن Suunto Wear ، به وسیله ی جی پی اس داخلی ، سنجشگر فشار هوا و حسگر نبض ، اندازه گیری های دقیق و عمیقی از ورزش های شما فراهم می کند. بر اساس ورزشی که انتخاب می کنید ، روش تمرین شما ثبت می شود (آنچه که شما در طول تمرین می بینید و اطلاعاتی که پس از آن می توانید مشاهده کنید).

## حالت های ورزشی



اپلیکیشن Suunto Wear بیش از 70 حالت ورزشی (ورزش های مختلف) دارد و آماده است که تمامی ورزش های انتخابی شما (دویدن ، دوچرخه سواری ، شنا ، پیاده روی در طبیعت) را پایش نماید. هر حالت ورزشی 2 تا 4 نمای تمرینی دارد تا مرتبط ترین آمار و یک نقشه را در طول تمرین شما نمایش دهد.



به عنوان مثال ، اگر شما به دویدن می روید ، می توانید با بروزرسانی های دور خودکار ، پیشرفت خود را در هر کیلومتر یا مایل دنبال کنید ، سرعت دویدنتان را ببینید و مسیر خود را بر روی

نقشه مشاهده نمایید. اگر شما شنا در استخر را دنبال می کنید ، هم وقفه های شنای خود و هم پایش خودکار پیشرفت کلی را دریافت می نمایید. به همین سادگی !



### میزان نبض در حین تمرین

پایش ضربان قلب شما در حین تمرین به شما دقیقا می گوید که قلبتان چقدر سخت یا آسان کار می کند. اندازه گیری ضربان قلب می تواند به شما کمک کند که از انجام یکی از رایج ترین اشتباهات (تمرین با شدت و تکرار بیش از حد که ریسک آسیب دیدگی و تحلیل عضلانی را افزایش می دهد) جلوگیری کنید.

حالت های ورزشی در اپلیکیشن Suunto Wear طوری طراحی شده اند که ضربان قلب را برای هر فعالیت به شکلی معنادار به شما نشان دهند. بر اساس حالت ورزشی که انتخاب می کنید ، به عنوان مثال ، شما می توانید ضربان قلب کنونی خود ، ضربان قلب میانگین ، ضربان قلب در حین دورهای مخصوص و یا اینکه در چه حوزه ای از ضربان قلب در حال تمرین هستید را پایش کنید.



پس از تمرین خود ، شما می توانید اطلاعات دقیقی از میزان تلاش و شدت تمرین خود مانند میزان ضربان قلب میانگین شما ، اوج تاثیر تمرین (PTE) و زمان ریکاوری تخمینی را ببینید.





## حوزه های ضربان قلب



اپلیکیشن Suunto Wear ، پنج حوزه ی ضربان قلب مختلف دارد که از 1 (پایین ترین) تا 5 (بالترین) عددگذاری شده اند و تعریف آنها حدود درصد بر اساس میزان ضربان قلب بیشینه شما (max HR) است.

فهم حوزه های ضربان قلب در حین تمرین به شما کمک می کند که راهنمایی برای توسعه ی آمادی بدنی خود داشته باشید. هر حوزه ، بدن شما را به روش های مختلفی تحت تاثیر قرار می دهد و تاثیرات متفاوتی بر روی آمادگی بدنی شما دارد.

## حوزه ی 1: راحت



تمرین کردن در حوزه ی 1 ، نسبتا برای بدن شما آسان است. در رابطه با آمادگی جسمانی ، زمانی که شما تازه و یا پس از وقفه ای طولانی شروع به تمرین کرده اید ، این فعالیت سبک اساسا در تمرینات بازگرداننده و ارتقای آمادگی جسمانی پایه ای شما موثر است. تمرین هر روزه (پیاده روی ، حرکت پله ، دوچرخه سواری تا محل کار و غیره) معمولا در این حوزه ی شدت انجام می شود.

## حوزه ی 2: متوسط



تمرین کردن در حوزه ی 2 ، سطح آمادگی جسمانی پایه ای شما را به طور محسوسی ارتقا می دهد. تمرین کردن با این شدت ، آسان به نظر می رسد اما تمرین های طولانی می توانند تاثیر بسزایی داشته باشند. اکثر تمرینات آمادگی قلبی-عروقی باید در این حوزه انجام شوند. ارتقای تناسب اندام پایه ، زمینه ای می شود برای تمرینات دیگر ، و سیستم بدنی شما را برای فعالیت های پر انرژی بیشتر آماده می کند. تمرینات طولانی در این حوزه ، انرژی زیادی مصرف می کند (خصوصا هنگامی که بدن شما چربی ذخیره کرده است).

حوزه ی 3: سخت



تمرین کردن در حوزه ی 3 ، به انرژی بیشتری نیاز دارد و کمی سخت به نظر می رسد. این فعالیت ، حرکت سریع و به صرفه ی شما را ارتقا می دهد. در این حوزه ، در سیستم بدنی شما اسید لاکتیک ساخته می شود اما بدن شما هنوز قادر است که آن را کاملا پاک سازی کند. شما باید حداکثر چند بار در هفته با این شدت تمرین کنید چون فشار زیادی به بدن شما وارد می کند.

#### حوزه ی 4: خیلی سخت



تمرین کردن در حوزه ی 4 ، سیستم بدنی شما را برای رویدادهای رقابتی و سرعت بالا آماده می کند. تمرینات این حوزه می توانند با سرعت ثابت یا به صورت تمرینات وقفه دار (ترکیبی از فازهای تمرینی کوتاه تر با وقفه های متناوب) انجام شوند. تمرینات با شدت بالا ، به سرعت و با تاثیر بسیار ، سطح آمادگی جسمانی شما را ارتقا می دهند اما تکرار بیش از حد یا شدت بیش از نیاز ممکن است باعث تمرین زدگی شود و باعث گردد که برای مدت طولانی تری از برنامه ی تمرینی خود فاصله بگیرید.

#### حوزه ی 5: حداکثری



هنگامی که در حین تمرین ، میزان ضربان قلب شما به حوزه ی 5 می رسد ، تمرین به شدت سخت به نظر می آید. سرعت ساخت اسید لاکتیک در سیستم بدنی شما بسیار بیشتر از سرعت حذف آن است و شما مجبور خواهید شد که پس از حداکثر چند دقیقه ، فعالیت را متوقف سازید. ورزشکاران ، این تمرینات با شدت حداکثری را به روش بسیار کنترل شده در برنامه ی تمرینی خود می گنجانند. علاقه مندان به آمادگی جسمانی ، اصلا به آنها نیاز ندارند.

*حوزه های ضربان قلب چگونه محاسبه می شوند؟*

حوزه های ضربان قلب به عنوان حدود درصد بر اساس میزان ضربان قلب بیشینه شما ( max HR) تعریف می شوند. ضربان قلب حداکثری شما با استفاده از معادله ی استاندارد (سن شما - 220) محاسبه می شود.

حوزه های پیش فرض که (بر اساس درصد ضربان قلب بیشینه شما ) در اپلیکیشن Suunto Wear استفاده می شوند عبارتند از:

حوزه ی 5: 87 تا 100 درصد

حوزه ی 4: 82 تا 86 درصد

حوزه ی 3: 77 تا 81 درصد

حوزه ی 2: 72 تا 76 درصد

حوزه ی 1: کمتر از 71 درصد

برای تنظیم ضربان قلب حداکثری خود ، تنظیمات پروفایل را ببینید.

**پیشرفت خود را با دورها دنبال کنید**

دورها ، راه بسیار مناسبی برای پایش پیشرفت شما در حین تمرین و تحلیل تلاش هایتان با جزییات بیشتر (پس از تمرین) هستند. با اپلیکیشن Suunto Wear ، شما می توانید علامتگذاری

دورها را به صورت دستی انجام دهید و یا یک حالت ورزشی را انتخاب نمایید که به صورت خودکار برای شما دورها را ایجاد نماید.

### دورهای خودکار (Autolaps)

حالت های ورزشی مانند دویدن ، دوچرخه سواری و پارو زنی سالنی ، با برورسانی های دور خودکار عرضه شده اند تا پیشرفت شما را بر اساس مسافت یا زمان مشخصی بسنجند. به عنوان مثال ، در حالت ورزشی دو ، ساعت شما در هر کیلومتر یا مایل به شما هشدار می دهد و سرعت متوسط و ضربان قلب شما در آخرین کیلومتر را بر روی صفحه نمایش می دهد.



برای دنبال کردن و مقایسه ی تلاش لحظه ای خود در بین دور های مختلف ، به نمای جدولی اختصاص داده شده به دور بروید. در بیشتر حالت های ورزشی ، این بخش در صفحه ی تمرینی دوم است.



در حین تمرین ، یک دور را به صورت دستی علامتگذاری کنید.



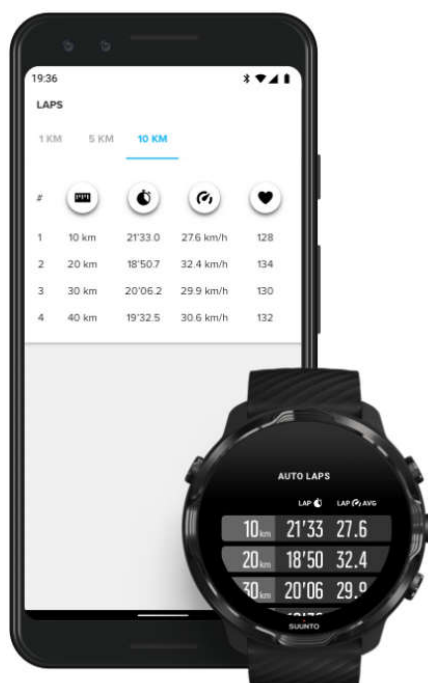
علاوه بر دور های خودکار ، شما می توانید دور ها را به صورت دستی علامتگذاری نمایید تا بخش های مختلف تمرین خود را پایش نمایید. برای نمونه ، هنگام یک جلسه ی تمرینی وقفه دار ، شما می توانید یک علامت دور برای زمان تمرین و دوره ی استراحت خود ایجاد کنید تا به شما کمک کند که پس از تمرین به تحلیل آن جلسه پردازید و یا شما می توانید یک دور را با رسیدن به یک زمان خاص و یا رسیدن به یک پیچ در مسیر تمرین همیشگی خود علامتگذاری کنید.

برای علامتگذاری یک دور ، هنگام بالا بودن نمای تمرین ، کلید پایین و سمت راست را فشار دهید. شما به اختصار ، آمار کلیدی آن بخش از تمرین خود را خواهید دید.



\* توجه: در برخی از حالت های ورزشی مانند دو و میدانی (Track and field) ، شما همچنین می توانید دور های کنونی دستی علامتگذاری شده ی خود را مقایسه نمایید.

مشاهده ی آمار دورها پس از تمرین





برای دیدن آمار دوره‌های خود پس از تمرین ، در بخش خلاصه تمرین ، به پایین بروید و Laps را انتخاب نمایید.

تمرینات خود را با اپلیکیشن موبایل Suunto همگام سازید تا دور های خود را با جزئیات بیشتری تحلیل کنید.

**GPS: سرعت ، مسافت و مکان**



Suunto 7 از GPS (اطلاعاتی مکانی) در حین تمرین استفاده می کند تا مسیر شما را بر روی نقشه بکشد و به همراه اطلاعات مربوط به شتاب سنج ، مواردی مانند سرعت و مسافت را محاسبه نماید.

\* توجه: Suunto 7 همچنین می تواند از GLONASS و BeiDou برای اطلاعات مکانی استفاده نماید.

## چگونه دقت GPS را ارتقا دهیم

به منظور داشتن بالاترین دقت برای آمار تمرینی شما ، Suunto 7 از نرخ مکان یابی GPS یک ثانیه ای بهره می برد تا اطلاعات مکانی GPS را بروزرسانی نماید. اگرچه ، چندین عامل دیگر نیز وجود دارند که قدرت سیگنال و دقت GPS را تحت تاثیر قرار می دهند. اگر شما متوجه اشکالی در دقت GPS شدید ، این نکات را امتحان نمایید:

### 1- قبل از شروع یک فعالیت ، منتظر سیگنال GPS بمانید



قبل از اینکه ثبت تمرین خود را آغاز کنید ، به فضای باز بروید و منتظر شوید تا ساعت ، سیگنال GPS را پیدا کند. زمانی که ساعت به دنبال سیگنال GPS می گردد ، آیکون فلش در نمای شروع به رنگ خاکستری است. به محض اینکه سیگنال GPS یافت شد ، آیکون فلش ، سفید می شود. زمانی که شما در آبهای آزاد شنا می کنید و یا در مسیرهای صعب العبور به تمرین می پردازید ، ما به شما پیشنهاد می کنیم ، پس از اینکه سیگنال پیدا شد ، چند دقیقه بیشتر منتظر بمانید تا به ساعت اجازه داده شود که تمام اطلاعات GPS مورد نیاز را دانلود کند و مسیر را دقیقتر نشان دهد.

## 2- به فضای باز بروید

قدرت سیگنال GPS توسط محیط شما و عوارضی مانند موارد ذیل تحت تاثیر قرار می گیرد:

- درختان

- آب

- ساختمان ها

- پل ها

- سازه های فلزی

- کوه ها

- آبگذرها

- ابرهای حجیم و مرطوب

در صورت امکان ، هنگام شروع تمرین خود ، به فضای بازتری بروید و پس از اینکه سیگنال پیدا شد ، چند دقیقه بیشتر منتظر بمانید تا به ساعت اجازه داده شود که تمام اطلاعات GPS مورد نیاز را دانلود کند تا آمار تمرین دقیقتری بدست آورید.

## 3- ساعت خود را به Wifi متصل نگه دارید



ساعت خود را به Wifi متصل نمایید تا با آخرین اطلاعات گردش ماهواره ، GPS شما بهینه سازی شود. هنگامی که اطلاعات GPS بروز باشد ، ساعت شما می تواند سیگنال GPS را سریعتر بدست آورد.

\* توجه: اگر شما نمیتوانید به Wifi متصل شوید ، بروزرسانی های GPS را توسط بلوتوث ، یکبار در هفته ، دریافت می نمایید.

4- آخرین نرم افزار ساعتتان را استفاده کنید



ما به صورت مداوم ، نرم افزار ساعت های خود را ارتقا می دهیم و خطا های ممکن را رفع می نماییم. اطمینان حاصل کنید که آخرین نرم افزار بر روی ساعت شما نصب شده باشد.

#### ارتفاع ، صعود و فرود

اپلیکیشن Suunto Wear از FusedAlti ( ترکیبی از GPS و ارتفاع وابسته به فشار هوا) استفاده می کند تا در حین تمرین ، ارتفاع و مقادیر صعود و فرود را بسنجد.



### سنجشگر فشار هوا (بارومتر)

Suunto 7 ، یک حسگر فشار داخلی دارد که فشار هوای خالص را اندازه گیری می نماید. اپلیکیشن Suunto Wear از هر دوی اطلاعات GPS و فشار هوا (FusedAlti) استفاده می کند تا سنجشی دقیقتر از ارتفاع داشته باشد.



\* احتیاط: اطراف حفره های حسگر فشار هوا که در سمت چپ ساعت شما قرار دارد را تمیز نگه دارید. هرگز چیزی را درون این حفره ها نکنید چون ممکن است به حسگر آسیب برساند.

## شروع یک تمرین

### پیش از شروع

- نحوه ی بستن ساعت بر روی مچ شما ، تاثیر بسزایی بر روی دقت ضربان قلب در حین تمرین دارد.

- دقت GPS برای اندازه گیری هایی مانند سرعت و مسافت مهم است. برای اینکه سیگنال GPS خوبی داشته باشید ، پیش از شروع تمرین اطمینان حاصل کنید که در فضای باز قرار دارید.

- Suunto 7 برای انواع تمرینات مناسب است اما مصرف باتری بر اساس ورزش شما و روشی که شما در حین تمرین از ساعت خود استفاده می نمایید ، متغیر است.

### تمرین را شروع کنید

1- کلید بالا سمت راست را فشار دهید تا اپلیکیشن Suunto Wear باز شود.



2- در زیر کلید شروع ، بر روی فعالیت کلیک کنید تا لیستی از حالت های ورزشی باز شود.



3- در لیست جابجا شوید و حالت ورزشی را که میخواهید استفاده نمایید ، انتخاب کنید.



4- هنگامی آماده ی شروع هستید ، کلید میانی را فشار دهید و یا کلید start را به چپ بکشید تا تمرین شما آغاز گردد.



برای بدست آوردن دقیق ترین اطلاعات ضربان قلب و GPS از اولین لحظه ، شما می توانید پیش از شروع تمرین خود منتظر بمانید تا آیکون فلش (مکان) و آیکون قلب (ضربان قلب) در بالای کلید شروع ، به رنگ سفید دربیاید.



اگر آیکون ضربان قلب خاکستری ماند ، ساعت خود را به دو انگشت بالاتر از استخوان مچ خود ببرید. اگر آیکون فلش خاکستری ماند ، به فضای باز بروید و برای داشتن سیگنال GPS بهتر ، منتظر بمانید.



## انتظار برای شروع

اگر شما برای مدتی در نمای شروع بمانید ، به عنوان مثال زمانی که منتظر ساعت خود هستید تا مکان GPS خود را بیابد و یا آماده ی شروع مسابقه می شوید ، ممکن است ببینید که صفحه ی نمایش به حالت ذخیره ی انرژی دربیاید. نگران نباشید ، شما هنوز می توانید بلافاصله با فشار دادن کلید میانی ، به شروع ثبت تمرین خود پردازید.



هنگام تمرین ، از لمس تصادفی صفحه یا فشار دادن کلیدها خودداری نمایید



رطوبت و یا ، به عنوان مثال ، لوازم جانبی که استفاده می کنید ، گاهی ممکن است به طور تصادفی ، مانع ثبت تمرین شما شود. برای پیشگیری از کلیک ها و فشار کلیدهای تصادفی در حین تمرین ، شما می توانید صفحه نمایش لمسی و استفاده از کلیدها را قفل نمایید.

\* توجه: با روشن کردن بی دلیل و مداوم صفحه ی نمایش ، عوامل ناخواسته ای مانند قطرات باران و یا آستین نمناک همچنین می توانند باعث مصرف سریعتر باتری شما شوند.

#### قفل کردن صفحه ی نمایش لمسی و فعالیت کلیدها

1- برای قفل کردن صفحه ی نمایش لمسی و فعالیت کلیدها ، کلید میانی را فشار دهید و نگه دارید.

2- برای باز کردن قفل ، دوباره کلید میانی را فشار دهید و نگه دارید.

زمانی که صفحه ی نمایش و فعالیت کلیدها قفل شده است ، شما می توانید:

- نمای تمرین را با کلید میانی تغییر دهید.

- با کلید روشن و خاموش ، به پوسته اصلی ساعت برگردید.

- با فشار کلیدهای بالا و پایین سمت راست ، به بزرگنمایی نقشه پردازید.

زمانی که صفحه ی نمایش و فعالیت کلیدها قفل شده است ، شما نمی توانید:

- تمرین را متوقف کرده و یا به پایان برسانید

- دوره های دستی ایجاد کنید

- به تنظیمات تمرین و یا نقشه دسترسی داشته باشید

- صفحه را به جهتین بکشید و یا نقشه را حرکت دهید

- برای روشن کردن صفحه ، کلیک کنید

## کنترل ساعت در حین تمرین

### روشن کردن صفحه نمایش

در حین تمرین ، اپلیکیشن Suunto Wear ، پس از 10 ثانیه عدم فعالیت ، به صورت خودکار به حالت ذخیره ی انرژی می رود.

برای روشن کردن صفحه به منظور چک کردن آمار ، شما می توانید:

- مچ خود را بچرخانید\*

- کلید روشن و خاموش را فشار دهید



\* برای شارژدهی بیشتر در حین شنا ، آن را غیر فعال کنید.

\* توجه: در حین انجام ورزشهای آبی مانند شنا و کایاک سواری ، صفحه نمایش لمسی اپلیکیشن Suunto Wear غیر فعال می شود تا در شرایط مرطوب از فعالیت های ناخواسته جلوگیری کند.

اگر در طول هر تمرینی (حتی شنا) ، از اپلیکیشن Suunto Wear خارج شوید ، صفحه نمایش لمسی فعال می گردد.

### تغییر نماهای تمرین



آماری که شما می توانید در حین تمرین دنبال نمایید ، به حالت ورزشی بستگی دارد که شما انتخاب می کنید. بیشتر حالت های ورزشی ، 2 تا 4 نمای تمرینی مختلف دارند که مرتبط ترین اطلاعات تمرینی هر ورزش را نمایش می دهند. زمانی که شما ورزشهای غیر سالنی را انجام می دهید ، شما همچنین می توانید مسیر خود را بر روی نقشه ببینید.

برای تغییر نما:

- کلید میانی را فشار دهید
- صفحه را به چپ یا راست بکشید

## اجرا کردن اپلیکیشن های دیگر در حین تمرین



اگر شما نیاز دارید که در حین تمرین ، اپلیکیشن دیگری را استفاده کنید ، به عنوان مثال ، به آهنگ بعدی بروید و یا آب و هوا را چک کنید ، شما می توانید از اپلیکیشن Suunto Wear خارج شوید و ثبت تمرین را متوقف نسازید.

- 1- کلید روشن و خاموش را فشار دهید تا به پوسته ی اصلی ساعت بروید.
- 2- هر طور که می خواهید از ساعت خود استفاده کنید.
- 3- کلید روشن و خاموش را فشار دهید تا به پوسته ی اصلی ساعت برگردید.
- 4- کلید بالا سمت راست را فشار دهید تا به تمرین خود بازگردید.

\*توجه: به یاد داشته باشید که برخی از فعالیت ها و اپلیکیشن ها می توانند باتری زیادی مصرف کنند که ممکن است طول ثبت تمرین شما را تحت تاثیر قرار دهد.

## استفاده از کلید ها و صفحه ی لمسی در حین تمرین

شما می توانید تمرین خود را آغاز کنید و ساعت خود را حتی هنگام پوشیدن دستکش و یا در زیر آب ، تنظیم نمایید. تمامی قابلیت های ورزشها بهینه سازی شده اند تا در صورت نیاز ، تنها با کلید ها کار کنند.

### تغییر نماها

کلید میانی را فشار دهید و یا صفحه را به چپ یا راست بکشید تا معیارهای مختلف را ببینید و یا نقشه را چک نمایید.

### توقف

کلید بالا سمت راست را فشار دهید. برای ادامه ، دوباره آن را فشار دهید.

### پایان

کلید بالا سمت راست را فشار دهید و سپس کلید پایین سمت راست را بزنید.

### علامتگذاری یک دور

کلید پایین سمت راست را فشار دهید.

### کلیدهای قفل

کلید میانی را فشار دهید و نگه دارید.

### کنترل نقشه

درحالیکه در نمای نقشه قرار دارید ، از کلیدهای بالا و پایین سمت راست استفاده کنید تا بزرگ و کوچک نمایی انجام دهید.

### تنظیم انتخاب های تمرین

درحالیکه در نمای تمرین قرار دارید ، کلید پایین سمت راست را فشار دهید و نگه دارید و یا صفحه را به بالا بکشید تا منو باز شود.

### تغییر استایل نقشه

درحالیکه در نمای نقشه قرار دارید ، کلید پایین سمت راست را فشار دهید و نگه دارید و یا صفحه را به بالا بکشید تا منو باز شود.

### توقف و شروع مجدد تمرین

1- مطمئن شوید که در نمای تمرین قرار دارید.



2- کلید بالا سمت راست را فشار دهید تا تمرین خود را متوقف کنید.



3- درحالیکه تمرین را متوقف کرده اید ، شما می توانید با کلید میانی و یا چپ و راست کشیدن صفحه ، اطلاعات خود را ببینید و صفحه ها را تغییر دهید.



4- برای ادامه ی تمرین خود ، کلید بالا سمت راست را فشار دهید.





چک کردن مکان شما در حالیکه فعالیت متوقف شده است

1- در حالیکه فعالیت متوقف شده است ، کلید میانی را فشار دهید تا در نمای نقشه قرار بگیرید.



2- در حالیکه در نمای نقشه قرار دارید ، شما می توانید از کلیدهای بالا و پایین سمت راست استفاده کنید تا بزرگ نمایی انجام دهید و نقشه را لمس کرده و بکشید تا بر روی آن حرکت کنید.



3- برای ادامه دادن تمرین خود ، کلید میانی را فشار دهید تا به نمای تمرین بازگردید و سپس کلید بالا سمت راست را بزنید.



## پایان دادن به تمرین و مرور آن

### تمرین خود را به پایان ببرید

زمانی که فعالیت شما تمام شد و آماده ی پایان دادن به تمرین خود بودید:

1- اطمینان حاصل کنید که در نمای تمرین هستید.

2- کلید بالا سمت راست را فشار دهید.



3- سپس کلید پایینی را فشار دهید تا تمرین شما به پایان برسد و ذخیره گردد.



## خلاصه تمرین خود را ببینید



زمانی که فعالیت شما به پایان رسید ، خلاصه ای از تمرین خواهید داشت تا کیفیت آن را ببینید. پایین بروید تا جزئیات تلاش و شدت تمرین ، مانند ضربان قلب میانگین خود ، اوج تاثیر تمرین (PTE) و یا زمان ریکاوری تخمینی را مشاهده کنید.

برای خروج از خلاصه ی تمرین ، شما می توانید:

- صفحه را به سمت راست بکشید
- به پایین بروید و Close را انتخاب کنید

\* توجه: محتوای این خلاصه ، به حالت ورزشی و مقادیر اندازه گیری شده بستگی دارد.

## پاک کردن تمرین خود

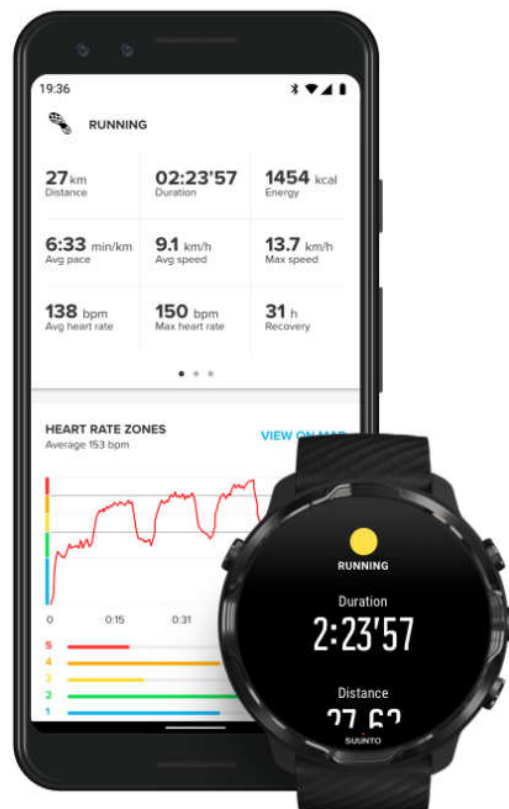
اگر نمی خواهید که تمرین تازه ثبت شده را ذخیره نمایید ، شما می توانید پیش از خارج شدن از خلاصه ، آن را از ساعت خود پاک کنید.

1- به پایین و قسمت انتهایی خلاصه ی تمرین بروید.

2- بر روی Delete کلیک کنید.



مشاهده ی جزئیات تمرین در اپلیکیشن موبایل Suunto



زمانی که ساعت شما به اپلیکیشن موبایل Suunto متصل است ، تمرین شما به صورت خودکار با اپلیکیشن موبایل همگام شده و ذخیره می گردد. در اپلیکیشن موبایل Suunto ، شما می توانید تمرین خود را با جزئیات بیشتری ببینید و تحلیل نمایید ، عکسها و ویدیوها را اضافه کنید ، آنها را با سرویس های ورزشی مورد علاقه ی خود مانند Strava و Relieve ، همگام نمایید و بهترین لحظات خود را با دوستانتان سهیم شوید.

\* توجه: اپلیکیشن موبایل Suunto ، تمرین ها را از طریق بلوتوث همگام می سازد. پس شما می توانید تمرینات خود را ، حتی زمانی که هیچ Wifi در دسترس نیست ، همگام نمایید.

بر روی ساعت ، دسترسی آسانی به تاریخچه ی تمرینات خود داشته باشید



برای چک کردن تمرینات پیشین خود ، اپلیکیشن Suunto Wear را بر روی ساعت خود اجرا کنید و منو را به سمت بالا بکشید. به پایین بروید و بر روی Diary کلیک کنید تا تمرینات پیشین خود را ببینید. شما همچنین می توانید به تاریخچه ی خود از طریق کلیک بر روی یکی از Suunto Tiles دسترسی داشته باشید.

\* توجه: به یاد داشته باشید که تمرینات خود را با اپلیکیشن موبایل Suunto همگام (و ذخیره) نمایید. اگر زمانی نیاز داشتید که ساعت خود را ریست کنید، تمام تمرینهای همگام نشده در تاریخچه از دست خواهند رفت.

### شنا با Suunto 7

Suunto 7 یک همراه عالی برای شنا، به همراه حالت های مناسب ورزشی برای تمرینات در استخر یا آبهای آزاد است. شما میتوانید ساعت خود را بدون نگرانی به زیر آب ببرید و حتی کلیدهای آن را فشار دهید. ساعت شما تا 50 متر ضد آب است.

\* توجه: در حین استفاده از حالت های ورزشی شنا، صفحه نمایش لمسی به صورت پیش فرض غیر فعال می شود تا در شرایط مرطوب از فعالیت های ناخواسته جلوگیری کند.

### شنا در استخر



با حالت ورزشی شنا در استخر، به آسانی می توانید پیشرفت کلی و همچنین دوره های شنای خود را پیگیری نمایید. هرگاه که شما برای استراحت در انتهای استخر متوقف می شوید، ساعت شما یک دوره ی شنا را علامتگذاری می کند و زمان آن را در نمای جدول دور ها نشان می دهد.

ساعت شما با استفاده از طول استخر ، دوره های شنا را می سنجد و سرعت و مسافت شما را اندازه گیری می نماید. شما به سادگی می توانید پیش از شروع شنا ، طول استخر را در تنظیمات تمرین مشخص نمایید.

\* توجه: شما بعدا می توانید دور های خود را در خلاصه ی تمرین ساعت و یا اپلیکیشن موبایل Suunto ، تحلیل کنید.

### شنا در آبهای آزاد



با حالت ورزشی شنا در آبهای آزاد ، شما می توانید سرعت و مسافت شنا و همچنین مسیر خود بر روی نقشه را پیگیری نمایید. برای یافتن بهترین منطقه در آبهای آزاد نزدیک ، نقشه ی گرمایی را بر روی ساعت خود چک کنید و یا در این نقشه ها بر روی اپلیکیشن موبایل Suunto ، به جست و جو پردازید.





شنا در آبهای آزاد ، با استفاده از GPS ، مسافت را محاسبه می نماید. به دلیل اینکه سیگنال های GPS در زیر آب نفوذ نمی کنند ، ساعت به این نیاز دارد که به صورت دوره ای از آب بیرون بیاید (مانند شنای آزاد) تا سیگنال GPS را دریافت کند.

این ها شرایط چالش برانگیزی برای GPS هستند پس مهم است که شما پیش از پریدن در آب ، سیگنال GPS قوی داشته باشید. برای اطمینان از GPS خوب ، شما باید:

- ساعت خود را به Wifi متصل کنید تا GPS شما را با آخرین اطلاعات گردش ماهواره ، بهینه سازی کند.

- پس از اینکه حالت ورزشی شما در آبهای آزاد را انتخاب کردید و سیگنال GPS دریافت شد ، پیش از شروع شما ، حداقل 3 دقیقه صبر کنید. این به GPS زمان می دهد تا مکان یابی قوی ای داشته باشد.

### تمرین با نقشه



با اپلیکیشن Suunto Wear ، هنگامی که در فضای باز تمرین می کنید ، شما دسترسی آسانی آسانی به نقشه بیرونی و نقشه های گرمایی دارید. شما می توانید مسیر خود را بر روی نقشه ببینید ، از نقشه های گرمایی استفاده کنید تا راه های جدید را پیدا نمایید و یا مسیر خود را دنبال کنید تا راه برگشت به نقطه ی شروع را بیابید.

برای استفاده از نقشه های Suunto ، شما نیاز دارید که به اینترنت وصل شوید و یا نقشه های آفلاین را بر روی ساعت دانلود کرده باشید.

\* نکته: هر زمانی که ساعت شما در حین شارژ شدن به Wifi متصل شود ، نقشه های محلی به همراه نقشه های گرمایی ، به صورت خودکار بر روی ساعت شما دانلود می شوند.

## شروع تمرین با نقشه ها

1- کلید بالا سمت راست را فشار دهید تا اپلیکیشن Suunto Wear باز شود.



2- یک حالت ورزشی برای فعالیت در فضای باز با GPS ، مانند دو ، دوچرخه سواری یا کوهنوردی را انتخاب کنید.



3- برای تغییر استایل نقشه ، منو را به سمت بالا بکشید و به Map options و سپس Map style بروید.



4- لیست را بررسی کنید تا یک استایل نقشه و یا یک نقشه ی گرمایی مورد علاقه را پیدا کنید. شما می توانید با کلید ها و یا لمس به پایین بروید.

5- کلید میانی را فشار دهید و یا برای انتخاب یک استایل جدید نقشه ، کلیک نمایید.

6- برای خروج از منو ، صفحه را به راست بکشید و بالا بروید تا به شروع برسید.

7- کلید میانی را فشار دهید و یا کلید شروع را به چپ بکشید تا تمرین خود را آغاز نمایید.



8- برای دنبال کردن پیشرفت خود بر روی نقشه ، کلید میانی را فشار دهید و یا صفحه را به چپ یا راست بکشید تا نمای نقشه را ببینید.



از نقشه خارج شوید تا تمرین شما پایان پذیرد

زمانی که فعالیت شما تمام شد و آماده ی پایان دادن به تمرین خود هستید:

1- کلید میانی را فشار دهید و یا صفحه را به چپ یا راست بکشید تا از نقشه خارج گردید.



2- درحالیکه در نمای تمرین هستید ، کلید بالا سمت راست را فشار دهید تا پایش متوقف شود.



3- کلید پایین سمت راست را بزنید تا تمرین پایان پذیرد و ذخیره شود.

جست و جو با نقشه های گرمایی (heatmaps)



نقشه های گرمایی Suunto ، پیدا کردن راه های جدید در حین حرکت را آسان کرده اند. نقشه های گرمایی را فعال کنید و ببینید که کاربران پر اشتیاق دیگر Suunto ، کجا تمرین می کرده اند و با اعتماد به نفس بیشتری به جست و جوی فضای باز پردازید.

### تغییر استایل نقشه در حین تمرین

- 1- کلید میانی را فشار دهید و یا صفحه را به چپ یا راست بکشید تا نمای نقشه را ببینید.
- 2- درحالیکه در نمای نقشه هستید ، کلید پایین را فشار دهید و نگه دارید و یا صفحه را از پایین به بالا بکشید تا استایل نقشه تغییر نماید.



- 3- برای پیدا کردن استایل نقشه و یا نقشه ی گرمایی مورد علاقه ، لیست را ببینید. شما می توانید با استفاده از کلیدها و یا لمس صفحه ، جابجا شوید.
- 4- کلید میانی را فشار دهید و یا کلیک کنید تا یک استایل نقشه ی جدید انتخاب شود.
- 5- به جست و جو ادامه دهید چون پس از انتخاب شما ، منو به صورت خودکار بسته می شود.

## مسیر خود را بر روی نقشه ببینید



هنگامی که به ورزش های خارج از سالن می پردازید ، شما می توانید مسیر خود را ببینید و پیشرفت خود را در لحظه را بر روی نقشه دنبال نمایید. از نقشه های فضای باز Suunto استفاده کنید تا هدف بعدی را انتخاب نمایید ، انتهای مسیر جنگلی را چک کنید و یا بزرگترین تپه ها را بیابید.

## راه برگشت خود را پیدا کنید





در حین تمرین ، اپلیکیشن Suunto Wear ، نقطه ی شروع شما را علامتگذاری می کند و تا زمانی که به GPS دسترسی داشته باشد ، مسیر طی شده ی شما را ترسیم می نماید (حتی اگر نقشه هنوز بالا نیامده باشد). اگر شما برای پیدا کردن راه برگشت به کمک نیاز داشتید ، به نمای نقشه بروید و کوچکنمایی کنید تا مسیر کامل خود را ببینید و بدانید که باید از کدام راه بروید.

### تمرین با موسیقی

با suunto 7 ، شما به موسیقی و منابع صوتی دیگر (حتی با به دست داشتن دستکش و یا شرایط رطوبت) در حین ورزش دسترسی دارید.

### کنترل های خودکار رسانه ای



اگر در حین تمرین به پخش موسیقی بر روی گوشی خود پردازید ، کنترل های رسانه ای می توانند بر روی نمای تمرین شما ظاهر شوند.

برای خروج از نمای کنترل رسانه ای ، صفحه را به سمت راست بکشید.

## اجرای کنترل های رسانه ای در حین تمرین

اگر شما در حین تمرین بخواهید که آهنگ را متوقف کنید و یا به آهنگ بعدی بروید ، نیاز دارید که ابتدا از اپلیکیشن Suunto Wear خارج شوید و سپس کنترل های رسانه ای را اجرا نمایید.

این کار (حتی با به دست داشتن دستکش و یا شرایط رطوبت) با استفاده از یک میانبر دکمه ای آسان است:

1- کلید روشن و خاموش را فشار دهید تا در حین تمرین ، از اپلیکیشن Suunto Wear خارج شوید.



2- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، کلید میانی را فشار دهید تا نمای کنترل کنترل رسانه ای اجرا شود.



3- هر گونه که می خواهید ، موزیک خود را تنظیم کنید. شما می توانید از صفحه ی لمسی و یا کلیدها استفاده نمایید.



4- کلید روشن و خاموش را فشار دهید تا به پوسته ی اصلی ساعت برگردید.

5- کلید بالا سمت راست را فشار دهید تا به ثبت تمرین خود بازگردید.

\* توجه: حتی با خروج از اپلیکیشن Suunto Wear ، ثبت تمرین شما ادامه پیدا می کند.

با استفاده از کلید ها ، آهنگ را متوقف کنید و یا به آهنگ بعدی بروید

اپلیکیشن کنترل های رسانه ای ، استفاده از کلیدها و صفحه ی لمسی را پشتیبانی می کند. با استفاده از کلیدها ، حتی اگر دست شما عرق کرده باشد و یا دستکش به دست داشته باشید ، شما می توانید موزیک را کنترل نمایید.



توقف و پخش

کلید میانی را فشار دهید تا متوقف شود و دوباره بزنید تا پخش گردد.

آهنگ بعدی

کلید بالا سمت راست را فشار دهید.

آهنگ قبلی

کلید پایین سمت راست را فشار دهید.

## انتخاب های تمرین

### صداها و لرزش در حین تمرین

اپلیکیشن Suunto Wear ، از صدا و لرزش استفاده می کند تا در حین تمرین ، به شما اعلان دهد. پس شما می توانید بدون چک کردن دائم صفحه ، پیشرفت خود را پیگیری نمایید. به عنوان مثال ، زمانی که شما اعلانی از دور خودکار دریافت می کنید تا اطلاعات مهم را از دست ندهید ، صدایی می شنوید و لرزش ساعت را حس می نمایید.

### مدیریت صداها

- 1- کلید بالا سمت راست را فشار دهید تا اپلیکیشن Suunto Wear اجرا شود.
- 2- منو را به سمت بالا بکشید و به Exercise options و سپس Tones & vibration بروید.
- 3- Tones را خاموش یا روشن نمایید.

### مدیریت لرزش

- 1- کلید بالا سمت راست را فشار دهید تا اپلیکیشن Suunto Wear اجرا شود.
- 2- منو را به سمت بالا بکشید و به Exercise options و سپس Tones & vibration بروید.
- 3- Vibration را خاموش یا روشن نمایید.

### طول استخر

ساعت شما با استفاده از طول استخر ، دوره های شنا را می سنجد و سرعت و مسافت شما را اندازه گیری می نماید. شما به سادگی می توانید پیش از شروع شنا ، طول استخر را در تنظیمات تمرین مشخص نمایید.

## تنظیم طول استخر

- 1- کلید بالا سمت راست را فشار دهید تا اپلیکیشن **Suunto Wear** اجرا شود.
- 2- در زیر کلید شروع ، بر روی فعالیت کلیک کنید.



- 3- حالت ورزشی شنا در استخر را انتخاب کنید.



4- منو را به بالا بکشید و به Exercise options و سپس Pool length بروید.



5- طول صحیح استخر را تنظیم کنید.

6- به نمای شروع برگردید و تمرین خود را آغاز نمایید.



## صفحه را روشن نگه دارید

اگر شما تمرین می کنید و نیاز دارید که تمام مدت ، آمار تمرین خود را ببینید ، شما می توانید انتخاب کنید که صفحه ی نمایش شما در حین تمرین روشن بماند.

بهتر است به یاد داشته باشید:

- روشن نگه داشتن صفحه در تمام تمرین ، شدیداً شارژ باتری را مصرف می کند.
- از آنجایی که نمایش تصویر و یا روشن ماندن صفحه ، فعالیت طبیعی صفحات OLED را تغییر می دهد ، روشن نگه داشتن صفحه برای مدت طولانی ، عمر صفحه ی نمایش شما را تحت تاثیر قرار می دهد.
- این قابلیت پس از هر تمرین خاموش می شود.

*پیش از تمرین ، روشن ماندن صفحه را فعال سازید.*

- 1- کلید بالا سمت راست را فشار دهید تا اپلیکیشن  Suunto Wear اجرا شود.
- 2- منو را به سمت بالا بکشید و به  Exercise options و سپس Keep screen on بروید.
- 3- تنظیم روشن نگه داشتن صفحه را خاموش یا روشن نمایید.
- 4- صفحه را به سمت راست بکشید تا از منو خارج شوید و تمرین خود را آغاز کنید.

*در حین تمرین ، روشن ماندن صفحه را مدیریت کنید*

- 1- درحالیکه در نمای تمرین هستید ، کلید پایینی را فشار دهید و نگه دارید و یا صفحه را از پایین به بالا بکشید تا منو باز شود.








- 2- تنظیم روشن نگه داشتن صفحه را خاموش یا روشن نمایید.
- 3- برای اینکه از منو خارج شوید ، کلید بالا سمت راست را فشار دهید و یا صفحه را به پایین بکشید.

## انتخاب های نقشه

### تغییر استایل نقشه

اپلیکیشن Suunto Wear ، استایل های نقشه ی متفاوتی دارد. برای تغییر استایل های نقشه:

- 1- کلید بالا سمت راست را فشار دهید تا اپلیکیشن  اجرا شود.
- 2- منو را به سمت بالا بکشید و به  Map options و سپس  Map style بروید.
- 3- در لیست بگردید و استایل نقشه ی مورد علاقه را انتخاب کنید.

### تغییر استایل نقشه در حین تمرین

- 1- کلید میانی را فشار دهید و یا صفحه را به چپ یا راست بکشید تا زمانی که نمای نقشه را ببینید.

2- درحالیکه در نمای نقشه قرار دارید ، کلید پایینی را فشار دهید و نگه دارید و یا صفحه را از پایین به بالا بکشید تا استایل نقشه را تغییر دهید.



3- در لیست بگردید تا استایل نقشه و یا نقشه ی گرمایی مورد نیاز خود را پیدا کنید. شما می توانید با استفاده از کلیدها و یا صفحه ی لمسی به پایین بروید.

4- کلید میانی را فشار دهید و کلیک کنید تا یک استایل نقشه ی جدید را برگزینید.

5- به جست و جوی خود ادامه دهید! پس از انتخاب ، منو به صورت خودکار بسته می شود.

### دانلود نقشه ی آفلاین دیگر



علاوه بر دانلود خودکار نقشه های محلی ، اپلیکیشن Suunto Wear به شما اجازه می دهد که یک نقشه ی دیگر را برای ماجراجویی های خود به دور از خانه ، دانلود نمایید. برای نمونه ، اگر مطمئن نیستید که در مقصد سفر خود ، به شبکه ی Wifi دسترسی داشته باشید ، شما می توانید نقشه ی منطقه را پیشاپیش دانلود نمایید.

1- اطمینان حاصل کنید که ساعت شما به Wifi متصل است.



2- کلید بالا سمت راست را فشار دهید تا اپلیکیشن Suunto Wear اجرا شود.

3- منو را به سمت بالا بکشید و به Map options و سپس Offline map بروید.

4- با کلیدهای بالا و پایین سمت راست ، نقشه را بزرگنمایی کنید و بر روی صفحه کلیک کرده ، نگر داشته و آن را حرکت دهید تا بخشی از نقشه تعریف شود که دانلود گردد.



5- بر روی علامت تیک کلیک کنید و یا کلید میانی را فشار دهید تا منطقه انتخاب شود.



6- هنگامی که ساعت در حال شارژ شدن می باشد و به Wifi متصل است ، نقشه شروع به دانلود شدن می نماید.

7- زمانی که دانلود نقشه کامل شود ، شما اعلانی بر روی ساعت دریافت خواهید کرد.



- \* توجه: تمامی استایل های نقشه های گرمایی در دانلود گنجانده می شوند.
- \* توجه: در هر زمان ، شما می توانید یک نقشه ی اضافی را بر روی ساعت ذخیره نمایید.

## انتخاب های عمومی

### تنظیمات پروفایل

شما می توانید در تنظیمات شخصی خود ، وزن ، قد ، سال تولد ، جنسیت ، ضربان قلب استراحت و ضربان قلب حداکثری خود را چک کنید. برای تغییر تنظیمات:

- 1- کلید بالا سمت راست را فشار دهید تا اپلیکیشن **Suunto Wear** اجرا شود.
- 2- منو را به بالا بکشید و به **General options** و سپس **Profile** بروید.
- 3- انتخاب کنید که میخواهید کدام تنظیم تغییر کند.
- 4- تنظیمات را تغییر دهید.
- 5- برای تایید ، بر روی علامت تیک کلیک کنید و یا کلید میانی را فشار دهید.

## واحدها

اپلیکیشن Suunto Wear ، از هر دو سیستم واحد معیار متریک (کیلوگرم ، کیلومتر) و امپریال (مایل ، پوند) ، برای تنظیم اطلاعات شخصی و نمایش آمار تمرینی شما پشتیبانی می کند.

1- کلید بالا سمت راست را فشار دهید تا اپلیکیشن Suunto Wear اجرا شود.

2- منو را به بالا بکشید و به General options و سپس Units بروید.

3- تنظیمات را تغییر دهید.

4- برای تایید ، بر روی علامت تیک کلیک کنید و یا کلید میانی را فشار دهید.

## Google Fit

اگر شما از Google Fit برای پایش فعالیت های روزانه ی خود استفاده می کنید و می خواهید ببینید که چگونه تمرین های ثبت شده با اپلیکیشن Suunto Wear ، بر روی اهداف فعالیت روزانه ی شما تاثیر می گذارد ، اپلیکیشن Suunto Wear را به Google Fit متصل نمایید.

### اتصال به Google Fit

1- بر روی ساعت خود ، به Google Fit بروید.



2- با حساب Google خود ، وارد Google Fit شوید.

3- به Suunto Wear بروید.

4- منو را به بالا بکشید و به General options و سپس Google Fit بروید.



5- بر روی Connect کلیک کنید.

6- همان حساب گوگلی که استفاده کردید تا وارد Google Fit شوید را انتخاب نمایید.

7- به پایین بروید و بر روی علامت تیک کلیک کنید تا به Suunto اجازه دهید که گام ها ، کالری مصرفی و اطلاعات مربوط به ضربان قلب ثبت شده در حین تمرینتان را با Google Fit همگام سازد.

## تاریخچه



برای دیدن تمرینات قبلی خود بر روی ساعت:

- 1- کلید بالا سمت راست را فشار دهید تا اپلیکیشن **Suunto Wear** اجرا شود.
- 2- منو را به بالا بکشید و بر روی **Diary** کلیک کنید تا لیستی از خلاصه های تمرین را باز نمایید.
- 3- بر روی تمرینی که دوست دارید با جزئیات بیشتر ببینید ، کلیک کنید.

\* توجه: بیاد داشته باشید که تمرینات خود را با اپلیکیشن موبایل Suunto همگام سازید (و ذخیره کنید). اگر نیاز داشته باشید که ساعت خود را ریست کنید ، تمام تمرینهای همگام نشده در تاریخچه ، از دست خواهند رفت.



## ضربان قلب

### ضربان قلب خود را با Suunto 7 پایش نمایید



Suunto 7 از تکنولوژی میزان نبض (WHR) که به نام میزان ضربان قلب نوری نیز شناخته شده است ، استفاده می کند تا توسط LED ، ضربان قلب را اندازه گیری کند که میزان جریان خون در دست شما را دنبال نماید. این بدین معناست که شما می توانید اطلاعات مربوط به ضربان قلب خود را بدون بند ضربان قلب سینه ای ، در حین تمرین و یا زندگی روزانه ببینید.

\* توجه: اپلیکیشن Suunto Wear ، استفاده از بند ضربان قلب سینه ای خارجی را پشتیبانی نمی کند.

### عواملی که اندازه گیری نبض را تحت تاثیر قرار می دهند

- ساعت باید مستقیماً با پوست شما در تماس باشد. هیچ پارچه ای ، حتی نازک ، نباید بین حسگر و پوست شما قرار بگیرد.
- این ساعت باید نسبت به ساعت‌هایی که معمولاً می بندید ، بالاتر بسته شود. حسگر جریان خون را از طریق بافت پوست و گوشت می سنجد. پس هرچه این بافت بیشتر باشد ، خوانش بهتر انجام می شود.

- حرکت دست و خم کردن عضلات ، مانند گرفتن راکت تنیس ، می تواند دقت خوانش حسگر را تغییر دهند.

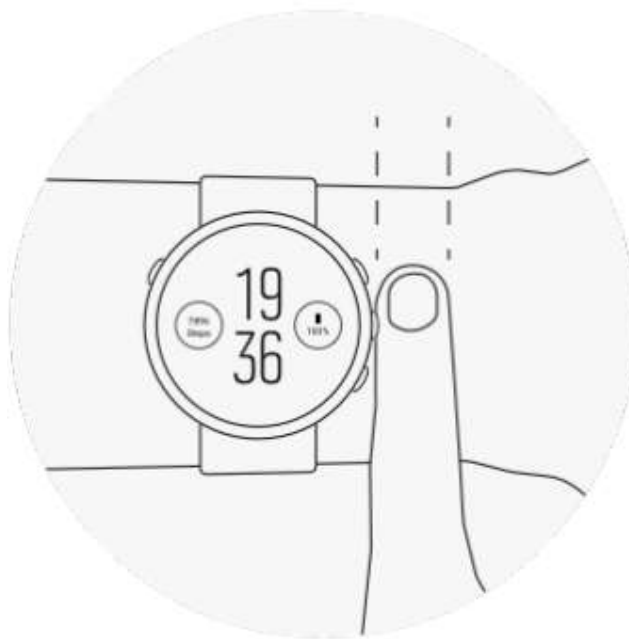
- زمانی که ضربان قلب شما پایین است ، حسگر ممکن است قادر به خوانش باثبات نباشد. یک گرم کردن کوتاه چند دقیقه ای ، پیش از شروع به ثبت ضربان ، می تواند مفید باشد.

- تجمع رنگدانه های پوست و خالکوبی ، مانع رسیدن نور هستند و از پایش قابل اطمینان توسط حسگر نوری جلوگیری می کنند.

- حسگر نوری ممکن است در فعالیت های مربوط به شنا ، خوانش دقیقی از ضربان قلب نداشته باشد.

### **چگونه ساعت خود را طوری به دست ببندید که اندازه گیری ضربان قلب را ارتقا بخشد**

دقت سنجش ضربان قلب نوری از چندین عامل تاثیر می پذیرد و نسبت به هر شخص می تواند متفاوت باشد. یکی از عواملی که بیشترین تاثیر را دارد این است که چگونه ساعت خود را می بندید. بستن صحیح می تواند دقت سنجش ضربان قلب شما را بالا ببرد. شروع به استفاده از نکات زیر کنید و سپس نحوه ی بستن ساعت خود را تست کرده و ارتقا دهید تا زمانی که نقطه ی بهینه ی شخصی خود را بیابید.



در حین استفاده ی روزانه

ساعت Suunto را حداقل یک انگشت بالاتر از استخوان مچ ببندید و مطمئن شوید که ساعت نه سفت و نه شل بسته شده باشد. ساعت شما همیشه باید طوری روی پوست شما قرار گرفته باشد که شما نتوانید نور حسگر را ببینید.



#### در حین تمرین

این را امتحان کنید. کلید امر این است که ساعت را در بالاترین جای ممکن بر روی مچ خود ببندید و اجازه ندهید که در حین تمرین به پایین سر بخورد. یک شاخص خوب، بستن آن در حدود دو انگشت بالاتر از استخوان مچ است. دوباره اطمینان حاصل کنید که ساعت محکم و نزدیک به پوست است. البته نه اینقدر محکم که مانع گردش خون شود.

خیلی شل



صحیح



\* هشدار: قابلیت ضربان قلب نوری ممکن است برای همه ی افراد در همهی فعالیت ها ریال دقیق نباشد. ضربان قلب نوری ممکن است تحت تاثیر ساختمان بدنی خاص افراد و تجمع رنگدانه های پوست قرار گیرد. ضربان قلب حقیقی شما ممکن است بیشتر یا کمتر از خوانش حسگر نوری باشد.

\* هشدار: فقط برای استفاده ی تفریحی. قابلیت میزان ضربان قلب نوری برای استفاده ی پزشکی نمی باشد.

\* هشدار: همیشه پیش از شروع یک برنامه ی تمرینی با یک دکتر مشورت نمایید. فشار بیش از حد سبب آسیب جدی می شود.

\* هشدار: اگرچه محصولات ما با استانداردهای صنعتی سازگاری دارند ، ممکن است در تماس محصولات با پوست ، حساسیت یا سوزش پوست اتفاق بیفتد. در این موارد ، فوراً استفاده از محصول را متوقف سازید و با یک دکتر مشورت کنید.

## ضربان قلب روزانه



اگر به این علاقه دارید که چگونگی تغییرات ضربان قلب خود را در طول روز دنبال نمایید ، ما به شما توصیه می کنیم که بر روی ساعت خود از Google Fit استفاده کنید.

## پایش فعالیت



Suunto 7 با Google Fit عرضه شده تا فعالیت روزانه ی شما را پایش کند. با Google Fit ، شما می توانید اهدافی برای فعالیت های روزانه ی خود مشخص کنید ، پیشرفت خود را با Heart Points پیگیری کنید و گام ها ، کالری مصرفی ، ضربان قلب روزانه ، مسافتی که طی کرده اید و اطلاعات دیگر راجع به سلامت و فعالیت روزانه ی خود را ببینید.

شما همچنین می توانید Suunto را به Google Fit (بر روی ساعت خود) متصل نمایید تا ببینید که چگونه تمرین های ثبت شده ی شما با اپلیکیشن Suunto Wear می توانند اهداف فعالیت روزانه ی شما را تحت تاثیر قرار دهند.

## موسیقی

آهنگ مورد علاقه ی خود را گوش کنید. هدفون خود را به گوشی وصل کنید و موزیک را از روی مچ خود کنترل نمایید و یا آهنگ های مورد علاقه ی خود را بر روی ساعت دانلود کنید و گوشی را با خود نبرید.

## کنترل موسیقی از روی مچ

بدون بیرون آوردن گوشی از جیب (مستقیماً از روی مچ خود)، هدفون خود را به گوشی وصل کنید و موسیقی و دیگر آواها را کنترل نمایید (صدا را کم و زیاد کنید، موسیقی را متوقف نمایید و یا به آهنگ بعدی بروید).

## کنترل های رسانه ای خودکار



هنگامی که پخش موسیقی یا دیگر آواها را بر روی گوشی آغاز می کنید، کنترل های رسانه ای به صورت خودکار بر روی ساعت شما نمایش داده می شوند.

برای خارج شدن از کنترل های رسانه ای، صفحه را به راست بکشید و یا کلید روشن و خاموش را فشار دهید.

برای برگشتن به کنترل های رسانه ای، با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت، صفحه را از بالا به پایین بکشید و یا میانبرهای دکمه ای را استفاده نمایید (کلید میانی را فشار دهید).

## مدیریت کنترل های رسانه ای

1- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت، صفحه را از بالا به پایین بکشید.

2- بر روی **Setting** و سپس **General** کلیک کنید.

### 3- Autolaunch media controls را روشن یا خاموش نمایید.

اگر کنترل های رسانه ای بر روی ساعت نشان داده نشدند

اگر شروع به پخش موسیقی بر روی گوشی خود کردید و کنترل های رسانه ای به صورت خودکار ظاهر نشدند:

1- اطمینان حاصل کنید که ساعت شما به اپلیکیشن گوشی Wear OS کمپانی Google ، متصل است (شما موزیک را از همینجا پخش می کنید) و دوباره امتحان نمایید.

2- به Settings ، General و سپس Autolaunch media controls بروید و مطمئن شوید که این قابلیت روشن است.

میانبرهای دکمه ای برای کنترل های رسانه ای

Suunto 7 به صورت پیش فرض ، یک میانبر دکمه ای برای کنترل های رسانه ای دارد تا به موسیقی و دیگر آواها ، حتی در حین تمرین ، به راحتی دسترسی داشته باشید.

1- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، کلید میانی در سمت راست را فشار دهید تا کنترل های رسانه ای باز شوند.





2- از صفحه ی لمسی یا کلید ها استفاده نمایید تا موسیقی و یا دیگر آواها را کنترل نمایید.



3- برای خروج از کنترل های رسانه ای ، صفحه را به راست بکشید و یا کلید روشن و خاموش را فشار دهید.



## دانلود یک اپلیکیشن برای موسیقی شما

برخی از سرویس های موسیقی مانند Spotify و Pandora ، اپلیکیشنی برای کنترل موسیقی بر روی ساعت فراهم کرده اند. با داشتن اپلیکیشن موسیقی شما ، به عنوان مثال ، می توانید قطعه های اخیرا پخش شده را ببینید و یا آهنگ های مورد علاقه ی خود را با ساعت ذخیره نمایید. شما می توانید اپلیکیشن ها را بر روی فروشگاه Google Play ساعت خود پیدا و دانلود کنید.

## گوش کردن به موسیقی بدون گوشی

Suunto 7 می تواند هزاران قطعه موزیک را ذخیره کند. پس شما قادر خواهید بود که بدون گوشی ، به آهنگ ها و یا آواهای دیگر مورد علاقه ی خود در حین حرکت گوش کنید.

برای شنیدن موسیقی بر روی ساعت (بدون گوشی موبایل) ، شما به موارد زیر نیاز دارید:

- یک اپلیکیشن موسیقی بر روی ساعت خود که استفاده ی آفلاین را پشتیبانی کند

- هدفون بلوتوث متصل به ساعت شما


## هدفون را به ساعت خود متصل کنید

برای گوش کردن به موزیک یا آواهای دیگر بر روی ساعت خود ، شما به هدفون بلوتوث نیاز دارید.

برای متصل کردن هدفون خود به ساعت:

1- مراحلی که همراه هدفون بلوتوث شما ذکر شده است را دنبال کنید تا آن را در حالت

Pairing (همگام شدن) قرار دهید.

2- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، صفحه را از بالا به پایین بکشید و بر روی **Setting**  کلیک نمایید.

3- به **Bluetooth ، Connectivity** و سپس **Available devices** بروید.

4- ساعت شما به دنبال دستگاه های نزدیک می گردد. هنگامی که نام هدفون خود را دیدید ، بر روی آن کلیک کنید تا وصل شود. ساعت شما به هدفون وصل خواهد شد.

## تمرین طولانی و موسیقی

گوش کردن به موسیقی روی ساعت از طریق هدفون بلوتوث ، انرژی زیادی را مصرف می کند و باعث می شود که باتری زودتر تمام شود. دانستن این نکته زمانی مفید خواهد بود که شما برای ثبت تمرین های طولانی برنامه دارید.

## شارژدهی باتری

Suunto 7 ، مملو از ویژگی های قدرتمند برای ورزش و زندگی روزمره شما است و بهینه سازی شده تا در هر زمان ممکن ، انرژی را ذخیره کند. شارژدهی واقعی باتری بر اساس ویژگی ها و اپلیکیشن ها و روشی که از آنها استفاده می نمایید ، متغیر است. همچنین ، ورزش هایی که شما انجام می دهید ، تاثیر بسزایی بر شارژدهی کلی باتری دارند. چنانکه ورزش های غیر سالنی با GPS ، انرژی بیشتری از تمرین های داخل سالن مصرف می کنند.

## رساندن شارژدهی باتری به حداکثر در استفاده ی روزمره

قابلیت ها ، اپلیکیشن ها و پوسته های ساعتی که استفاده می کنید و نحوه ی استفاده از آنها ، همگی بر میزان شارژدهی باتری شما تاثیرگذار است. همچنین ، هرچه بیشتر از ساعتتان استفاده کنید (اعلان های خود را ببینید ، در نقشه ها بگردید و از ویژگی هایی استفاده کنید که به اتصال اینترنت نیاز دارند مانند درخواست کمک از دستیار Google خود) انرژی بیشتری مصرف می شود.

برای به حداکثر رساندن شارژدهی باتری ساعت خود در استفاده ی روزانه ، از توصیه های زیر بهره ببرید.

## استفاده از پوسته های Suunto



تمامی پوسته های ساعت طراحی شده توسط Suunto ، برای مصرف انرژی بهینه سازی شده اند تا زمان را بدون روشن شدن صفحه و فعال شدن ساعت ، در حالت کم مصرف نشان دهند. به یاد داشته باشید که ممکن است پوسته های ساعت دیگر ، به همین اندازه بهینه سازی نشده باشند. اگر اخیراً یک پوسته ی ساعت جدید اضافه کرده اید و متوجه شده اید که باتری شما زودتر از حالت عادی مصرف می شود ، آن پوسته ی ساعت را حذف نمایید.

### استفاده از تنظیمات پیش فرض برای صفحه ی نمایش و حرکات

به صورت پیش فرض ، صفحه ی نمایش و حرکات ، برای فعل و انفعال با Suunto 7 ، طوری تنظیم شده اند که کمترین میزان مصرف انرژی در استفاده ی روزانه را داشته باشند. برای داشتن بهترین تجربه ، از پوسته های بهینه سازی شده برای انرژی Suunto با تنظیمات پیش فرض استفاده نمایید.

#### - روشن نگه داشتن Power saver tilt

با Power saver tilt ، شما می توانید مچ خود را برگردانید تا بدون فعال کردن ساعت ، زمان را ببینید.

\* توجه: برای استفاده از Power saver tilt ، شما باید از یک پوسته ی ساعت بهینه سازی شده برای انرژی بهره ببرید.

- خاموش نگه داشتن Tilt-to-wake

اگر شما Tilt-to-wake را روشن کنید ، هر زمان که مچ خود را برمی گردانید ، صفحه ی نمایش روشن می شود و ساعت شما را فعال می سازد. برای داشتن شارژدهی باتری طولانی تر ، کلید روشن و خاموش را فشار دهید و یا از لمس استفاده کنید تا صفحه را روشن نمایید.

- خاموش نگه داشتن Always-on screen

برای ذخیره ی انرژی ، هنگام عدم استفاده از ساعت خود ، به صفحه اجازه دهید تا خاموش شود.

استفاده از حالت ذخیره ی انرژی



زمانی که باقی مانده ی شارژ باتری ساعت شما کم است و یا مثلا در مسافرت هستید ، می توانید حالت ذخیره ی انرژی را روشن کنید تا زمان بیشتری از ساعت خود استفاده نمایید. هنگامی که حالت ذخیره ی انرژی روشن است ، Suunto 7 مانند یک ساعت معمولی کار می کند. شما می توانید زمان و تاریخ را چک نمایید و شارژ باتری باقی مانده ی تخمینی را ببینید.

اگر شما با باتری پُر ، حالت ذخیره ی انرژی را روشن کنید ، می توانید از Suunto 7 به عنوان یک ساعت عادی ، تا 40 روز استفاده نمایید.

\* توجه: زمانی که باقی مانده ی باتری به شدت کم شود ، حالت ذخیره ی انرژی به صورت خودکار روشن می گردد.

روشن کردن حالت ذخیره ی انرژی

1- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، صفحه را از بالا به پایین بکشید.

2- بر روی battery Saver کلیک کنید.



زمانی که حالت ذخیره ی انرژی روشن است ، زمان را با فشردن کلید روشن و خاموش چک کنید.

برای خاموش کردن حالت ذخیره ی انرژی ، ساعت خود را ریستارت کنید



- 1- کلید روشن و خاموش را برای 12 ثانیه نگه دارید تا ساعت شما ریستارت شود.
- 2- ساعت خود را به یک شارژر متصل کنید و ساعت به صورت خودکار ریستارت می شود.

### اعلانهایی را که بر روی ساعت خود نمی خواهید ، خاموش کنید

خاموش کردن اعلان هایی که اهمیت زیادی ندارند ، فعل و انفعال بی دلیل با ساعت شما را کاهش می دهد. علاوه بر آن ، شما می توانید متمرکز بمانید و انرژی را ذخیره کنید.

### حذف اپلیکیشن ها


اگر شما اخیرا یک اپلیکیشن نصب کرده اید و متوجه شده اید که باتری شما سریعتر از حالت عادی مصرف می شود ، سعی کنید که آن اپلیکیشن را حذف نمایید. شما همچنین می توانید اپلیکیشن هایی را که استفاده نمی کنید ، حذف نمایید تا از اتصالاتی غیر ضروری به گوشی یا اینترنت جلوگیری کنید.

## روشن کردن حالت هواپیما



هنگامی که ساعت شما روشن است ، حتی با خاموش بودن صفحه ، کماکان به دنبال 0 های اطلاعاتی و حفظ آنها می‌گردد. زمانی که شما به اتصال نیاز ندارید ، می‌توانید با خاموش کردن ارتباط به گوشی و اینترنت (با استفاده از حالت هواپیما) ، به ذخیره ی انرژی بپردازید.

1- با بالا بودن پوسته ی اصلی ساعت ، صفحه را از بالا به پایین بکشید.

2- بر روی  کلیک کنید تا حالت هواپیما روشن شود.

زمانی که ساعت خود را باز می‌کنید ، چه اتفاقی می‌افتد

پس از 30 دقیقه عدم فعالیت ، ساعت شما تشخیص می‌دهد که بر روی مچ شما نیست و سپس به حالت مصرف انرژی پایین تغییر می‌یابد.

## به حداکثر رساندن شارژدهی باتری در حین تمرین

Suunto 7 برای انواع تمرین مناسب است اما مصرف باتری نسبت به نوع ورزش شما متفاوت خواهد بود. ورزش های غیر سالنی با GPS ، بیشتر از تمرینهای سالنی ، انرژی مصرف می‌کنند. نحوه فعل و انفعال با ساعت شما (چک کردن آمار تمرین خود ، گشتن در نقشه و یا استفاده از



قابلیت های دیگر ساعت) در حین تمرین ، روی این نکته اثر می گذارد که باتری شما چه مقدار در طول تمرین دوام میاورد.

برای به حداکثر رساندن شارژدهی باتری ساعت خود در حین تمرین ، راه های زیر را امتحان کنید.

### در حالت مصرف انرژی پایین بمانید



در حین تمرین ، پس از 10 ثانیه عدم فعالیت ، اپلیکیشن Suunto Wear به صورت خودکار ، صفحه را به حالت مصرف انرژی پایین می برد. برای ذخیره ی انرژی بیشتر ، شما می توانید بلافاصله پس از چک کردن آمار ، با دور کردن مچ از خود ، سریعتر به حالت مصرف انرژی پایین برگردید. ثبت تمرین شما بدون وقفه ادامه می یابد.

\* توجه: حالت مصرف انرژی پایین بر روی صحت اطلاعات تمرینی شما تاثیر نمی گذارد.

## جلوگیری از اتفاقی لمس کردن و استفاده از کلیدها در حین تمرین



بعضی از حرکات و شرایط رطوبتی مانند قطرات باران و یا آستین خیس ، گاهی اوقات می توانند بدون اطلاع شما ، به صورت مکرر صفحه ی نمایش شما را روشن کنند و سریعتر از انتظار ، باتری را مصرف کنند. برای جلوگیری از کلیک ها و فشار دادن های اتفاقی کلیدها در طول تمرین ، شما می توانید صفحه نمایش لمسی و فعالیت کلیدها را قفل نمایید.

### ماندن در اپلیکیشن Suunto Wear در حین ثبت تمرین

اپلیکیشن Suunto Wear از حالت مصرف انرژی پایین در حین تمرین پشتیبانی می نماید. اگر شما اپلیکیشن Suunto Wear را در طول تمرین خود رها می کنید ، به یاد داشته باشید که بعضی فعالیت ها و یا اپلیکیشن ها می توانند باتری زیادی مصرف کنند که ممکن است میزان زمانی که می توانید به ثبت تمرین پردازید را تحت تاثیر قرار دهد.

### استفاده از ساعت خود برای کنترل موسیقی بر روی گوشی

گوش کردن به موسیقی به صورت مستقیم از روی ساعت خود با هدفون بلوتوث ، انرژی زیادی مصرف می کند و باعث می شود که باتری سریعتر تمام شود. هنگامی که برنامه دارید تا برای زمان بیشتری تمرین نمایید و می خواهید که به موسیقی گوش کنید ، از ساعت خود استفاده کنید تا موزیکی که بر روی گوشی شما پخش می شود را کنترل نمایید.

## چک کردن شارژدهی و مصرف باتری



برای بدست آوردن اطلاعات درباره ی مصرف باتری ساعت خود ، اپلیکیشن Wear OS کمپانی Google را بر روی گوشی خود باز کنید و به Advanced settings و سپس Watch battery بروید.

\* توجه: هر بار که ساعت شما کاملاً شارژ می شود ، اطلاعات باتری شما ریست می شود. میزان مصرف باتری اپلیکیشن ها و پوسته های ساعت تخمینی است و دقت آن ضمانت نمی شود. ممکن است پوسته های ساعت ، بیشتر از میزان تخمین زده شده باتری مصرف کنند.

گالری  
ساعت آس