



SUUNTO
SPARTAN SERIES
QUICK GUIDE
מדריך מהיר למשתמש
סדרת שעוני
SPARTAN
עברית

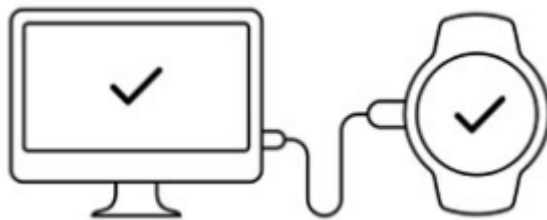
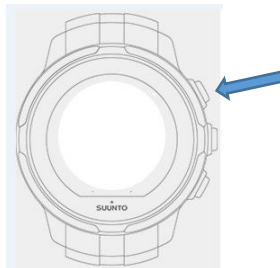


מדריך מהיר למשתמש - Suunto SPARTAN Ultra/Sport/Trainer

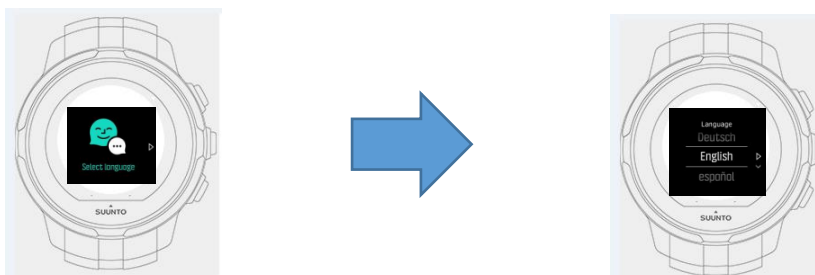
ברכותינו, זה עתה רכשת שעון מסדרת Spartan של חברת Suunto.

הפעלה ראשונית-

השעון מגיע כבוי מן המפעל, על מנת לעורר אותו, אנא חבר את השעון למחשב או למקור מתח דרך כבל העברת הנתונים המצורף בערכת השעון, או לחילופין, לחץ לחיצה ארוכה על הכפתור הימני העליון.



1) כעת, השעון יעלה את אשף ההתקנה. עליך לעקוב אחר ההוראות. תחילה, עליך להגדיר שפה: (ככל הנראה אנגלית- English) השליטה על השעון מתבצעת בעזרת הקשה וגלילה על המסך או בעזרת הכפתורים (כפתור עליון/תחתון לגלילה, אמצעי לאישור).



2) אשף ההתקנה יבקש מכם כעת לקבוע באילו יחידות תרצו להשתמש. היחידות האפשריות הן Metric (יחידות מטטריות- השיטה הנהוגה בישראל), Imperiali (אימפריאליות- יחידות "מייל"- לרוב נהוגות בארה"ב). אנו ממליצים לבחור Metric שכן זוהי השיטה הנהוגה בארץ ישראל.

3) תתבקשו כעת להזין נתוני מיקום עצמי. בחרו ב"Asia" ולאחר מכן ב"Israel Jerusalem". נתונים אלו נלקחים לטובת כיוון השעה וה-GPS

4) בשלב זה, ישאלכם השעון למינכם, משקלכם, שנת לידתכם. יש להקפיד לדייק, שכן השעון מחשב את כמות הקלוריות הנשרפת, עצימות האימון, דופק מרבי וכד' כנגזרת של נתונים אלה.



5) בסיום התהליך תועברו למסך הבית- יוצג בפניכם שעון רגיל:



ברכותינו! סיימתם את הכיול הראשוני של השעון. ככל שהנתונים שהזנתם יהיו מדויקים יותר, כך דיוק השעון בספירת הקלוריות, עצימות האימון, אחוז דופק מרבי וכד' תהיה טובה יותר.

כעת, הטעינו את השעון 4 שעות לפחות. שימו לב! אפילו אם השעון מראה 100% סוללה אל תנתקו אותו מהחיבור החשמלי, אלא בחלוף 4 שעות.

ניתן למצוא את ספר ההדרכה המלא לשעוני SPARTAN וסרטוני הדרכה בעברית באתר היבואן הרשמי "דוגיט"

www.dugit.co.il

חוברות ההדרכה: שעוני דופק ושטח<חוברות הפעלה שעוני Suunto

<http://www.dugit.co.il/manuals-suunto-fitness-watches>

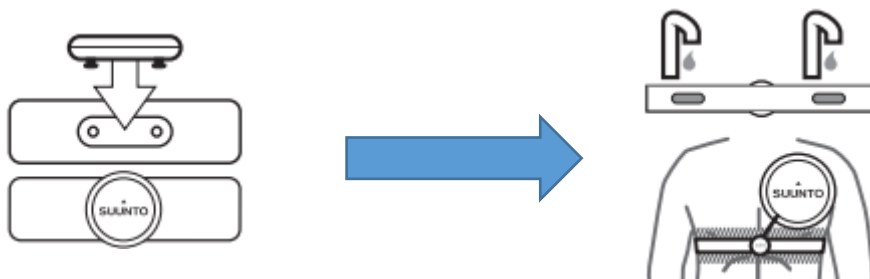
סרטוני ההדרכה: שעוני דופק ושטח<סרטוני הדרכה לשעוני Spartan<Suunto

<http://www.dugit.co.il/suunto-tutorials-spartan>



נספח 1- סנכרון השעון עם רצועת הדופק:

(1) הוצא את רצועת הדופק מאריזתה. חבר את המשדר למקומו המיועד (תיק-תק). תאם את רצועת הדופק לגודל המתאים. הרטב את חיישי הדופק מתחת למים זורמים ולבש אותה.



(2) גלול את מסך הבית עד שתגיע לאפשרות Settings



(3) כעת, בחר באפשרות Connectivity



(4) בחר באפשרות Pair sensor- Pair Bluetooth sensor

(5) בחר באפשרות Pair HR sensor

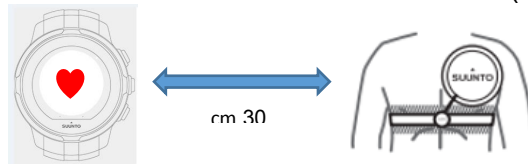


(6) כעת, השעון יבקש ממך להרטיב את הרצועה. אם ביצעת את השלב הראשון- אין צורך לעשות זאת בשנית. לחץ על כפתור Next או שפשוט החלק ימינה.

(7) השעון יבקשך ללבוש את הרצועה. כנ"ל, אם ביצעת את השלב הראשון, אין צורך לחזור עליו. לחץ על Next או שהחלק את המסך ימינה.



8) השעון יעבור כעת למסך חיפוש. יופיע לב אדום. יש להקפיד שהרצועה נמצאת בקרבת השעון (לא רחוק מ"מ 30).



9) לאחר מס' שניות, יתבצע הסנכרון והשעון יודיע שהרצועה מסונכרנת.



כעת השעון מסונכרן עם הרצועה. התאמת השעון לרצועת הדופק תבטיח לכם קליטה של דופק מקודד רק לכם ואפילו באימון רב משתתפים, תוכלו להיות בטוחים במאת האחוזים כי הדופק המוצג בשעון הוא אכן שלכם. בתחילת כל אימון השעון יחפש את הרצועה הספציפית איתה הוא סונכרן.

שים לב! חשיבות לבישת רצועת הדופק והרטבת החיישנים בעת הכיול נובעת מכך שהרצועה הינה "רצועה חכמה" - דהיינו, הרצועה אינה משדרת כשאינה מציגה דופק.

שים לב! בתום כל אימון נתק את המשדר מתפסי התיק-תק ע"מ להבטיח את אורך חיי הסוללה.

ברכותינו! סיימתם את כיוול רצועת הדופק לשעון. כעת תוכלו לבצע אימון עם מדידת דופק, כפי שמופיע בנספח הבא:



נספח 2- ביצוע אימון:

לשם ביצוע אימון, אנא נקוט בשלבים הבאים:

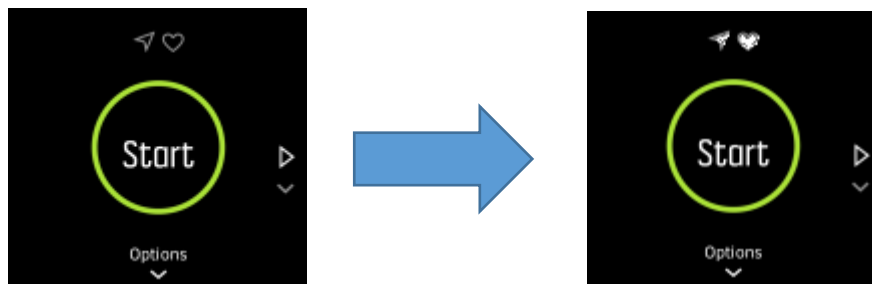
(1) גלול את המסך הראשי לאופציית Exercise ובחר בה.



(2) כעת, ע"י גלילת המסך, תוכל לבחור בסוג הספורט אותו תרצה לבצע.



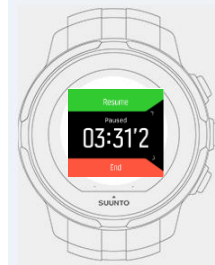
(3) לאחר בחירת סוג הספורט, יופיע מסך עם הכיתוב "Start" ומעליו חץ מיקום ולב ריקים. חץ המיקום מעיד על קליטת GPS. במידה ודרושה לך קליטת GPS כדי לבצע אימון, המתן כי חץ המיקום יהיה בצבע לבן מלא (שים לב! זהו שלב קריטי- תכליתו של השעון הוא מדידת מרחק/קצב/מהירות בעזרת ה-GPS) יש לעמוד במקום תחת כיפת השמים ללא תזוזה. אם ברצונך לבצע אימון עם מדידת דופק, המתן גם כי הלב יהפוך ללבן אף הוא.



(4) כעת, ע"י לחיצה על Start (או כפתור ימני עליון), תוכל להתחיל את האימון.



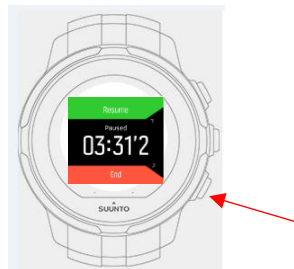
5) במידה ותרצה לעצור את האימון, תוכל בכל רגע ללחוץ על המקש הימני העליון. יופיע מסך עם הזמן הכולל של האימון, סמן ירוק (Resume) בחלקו העליון וסמן אדום (End) בתחתית המסך.



6) אם ברצונך להמשיך את האימון, לחץ על הלחצן הימני העליון והמשך באימון.



7) אם ברצונך לסיים את האימון, לחץ על הלחצן הימני התחתון.



8) בסיום האימון, ישאל השעון להרגשתך. אנא בחר את הרגשתך (Excellent – מעולה, Very good – טוב מאד, Good – טוב, Average – ממוצע, Poor – גרוע) הדבר יעזור לך בניתוח האימונים לאחר שתעלה אותם לאזורך האישי באתר Movescount.

9) לאחר שבחרת את הרגשתך, השעון ישמור את הנתונים ויודיע כי כעת הנתונים מאוחסנים בזיכרון. (V ירוק)



10) השעון יציג בפניך סיכום של האימון. תוכל לדפדף בו או פשוט לדלג עליו ע"י לחיצה חוזרת על הלחצן הימני אמצעי. כעת ע"י לחיצה על מסך עם חץ החזרה ➡, תחזור למסך הבית.



שים לב! באימון הדורש קליטת GPS ישנה חשיבות גדולה להמצאות תחת כיפת השמים ללא תזוזה- תהליך קליטה והדיוק עצמו יהיו המהירים והטובים ביותר אם תעשו זאת.

שים לב! הנתונים המופיעים בכל סוג ספורט הנם נתוני מפעל. באם רצונך לשנותם (לדוגמה- לבחור מסך המציג מהירות בקמ"ש) עלייך לעשות זאת ע"י חיבור למחשב\ אפליקציית נייד. (הסבר מורחב כיצד לעשות זאת- בספר ההוראות).



נספח 3- סנכרון עם אפליקציית הנייד:

1) הכנס לחנות Appstoren, חפש את אפליקציית Suunto Movescount והורד אותה.

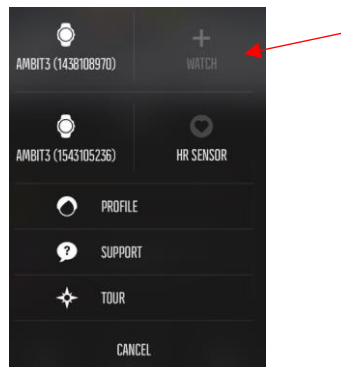


2) באם ברשותך חשבון באתר Movescount, הכנס את שם המשתמש והסיסמא. אם עדיין לא פתחת חשבון, עשה זאת ע"י לחיצה על כפתור Register\join. תהליך ההרשמה הנו תהליך פשוט ולא מסובך.



לאחר שנכנסת לאפליקציה עם שם המשתמש והסיסמא, עלייך לבצע סנכרון שעון-נייד:

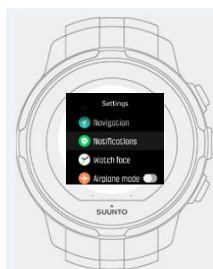
3) וודא כי קישורית Bluetooth עובדת (בהגדרות הנייד, העבר את מצב ה Bluetooth לפעיל). כעת, לחץ על לחצן ההגדרות באפליקציה (⚙️). בחר באפשרות Watch +. בשלב זה, יחל הנייד לחפש שעונים הנמצאים בסביבתו.



4) גלול את מסך הבית עד שתגיע לאפשרות Settings



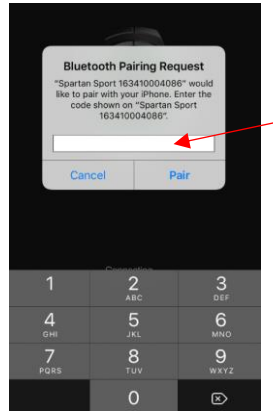
5) כעת, בחר באפשרות Connectivity



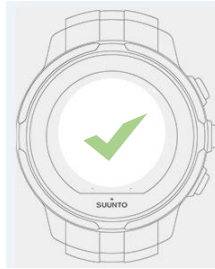
6) גלול את המסך כלפי מטה, עד שתפגוש באפשרות "Discovery". בדוק כי אפשרות זאת מסומנת בירוק. אם היא מסומנת באפור, לחץ עליה והיא מיד תשתנה לירוק.



- (7) כעת, ימצא הנייד את השעון. בחר באופציה "Suunto Spartan"
(8) הנייד ישדר סיסמה לשעון ע"מ לוודא תאימות. הקלד בנייד את הסיסמה המופיעה בשעון.



- (9) לאחר ביצוע כל השלבים לעיל, הסנכרון יושלם (יופיע V ירוק)



ברכותינו! סיימת את סנכרון השעון-נייד. כעת תוכל להעלות את אימונך ישירות לאפליקציית הנייד ולנתח את אימונך, כמו גם להעלות עדכונים לרשתות החברתיות.

שים לב! הקפד לעדכן את גרסת האפליקציה כך שתהיה העדכנית ביותר.

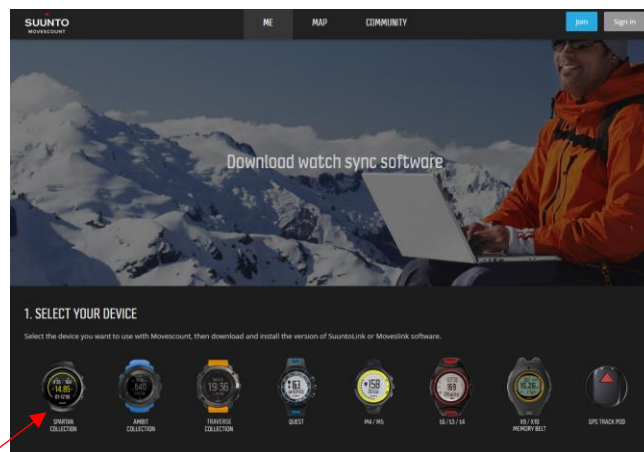
שים לב! בדוק כי אכן הפעלת את קישורית הBluetooth בטלפון הנייד.



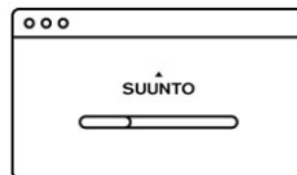
נספח 4- סנכרון השעון עם המחשב ועדכון גרסה:

ע"מ להבטיח את פעילותו המיטבית של השעון, עלייך להקפיד להתעדכן ולהתקין את הגרסה המעודכנת ביותר של תוכנת השעון. עדכון התוכנה מתבצע ע"י חיבורו למחשב ולתוכנה הייעודית:

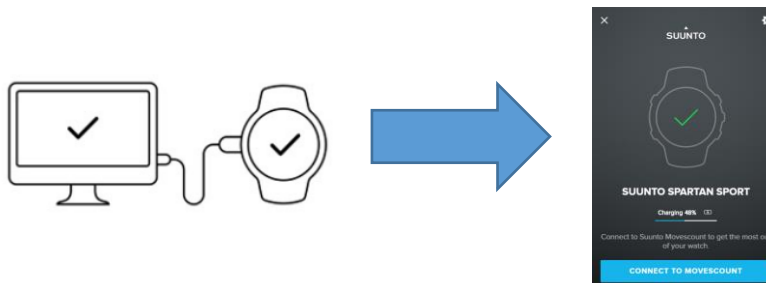
- (1) כצעד ראשון, הכנס לאתר www.movescount.com ופתח חשבון משתמש (Join).
- (2) הכנס לאתר <http://www.movescount.com/connect> ושם בחר בשעון Spartan. הורד את התוכנה.



- (3) התקן אותה ע"י פתיחתה ומעקב אחר ההוראות.

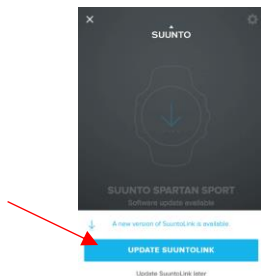


- (4) לאחר ההתקנה, חבר את השעון בעזרת כבל הנתונים למחשב. התוכנה תקפוץ באופן אוטומטי ותיידע אותך שהשעון מחובר (יתכן והדבר ייקח מספר דקות היות ומערכת ההפעלה מתאמת התקנים של השעון). באם הדבר לא קורה, יתכן כי במהלך ההתקנה ביקשת כי התוכנה לא תקפוץ אוטומטית. פתח אותה.





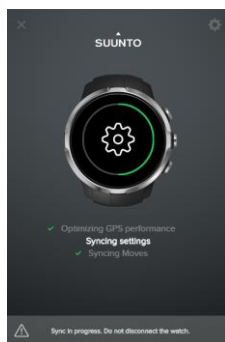
5) יתכן כי תידרש בשלב זה לעדכן את התוכנה על המחשב (כנראה כי עבר זמן מאז שהורדת למחשב את התוכנה). בצע את העדכון, הוא הכרחי.



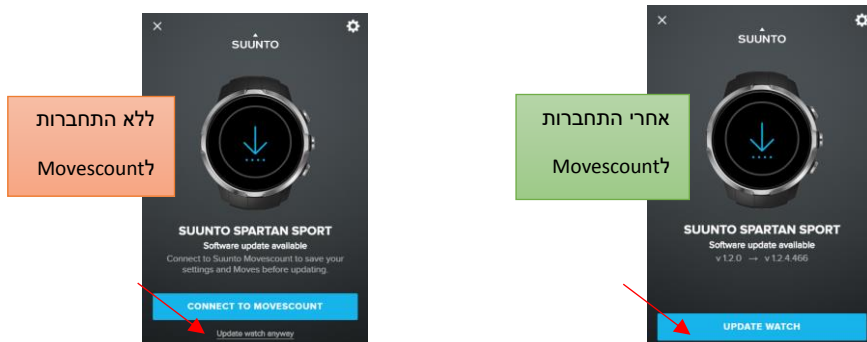
6) באם זאת כניסתך הראשונה, תידרש להתחבר ל-Movescount. התחברות זאת מתבצעת ע"י לחיצה על אפשרות Connect to Movescount ומילוי שם המשתמש והסיסמא כפי שיצרתם בשלב הראשון.



7) כעת יבצע השעון סנכרון עם המחשב ועם אזורכם האישי ב-Movescount ויבצע אופטימיזציה למשדר ה-GPS. **אין לנתק השעון במהלך הסנכרון!**

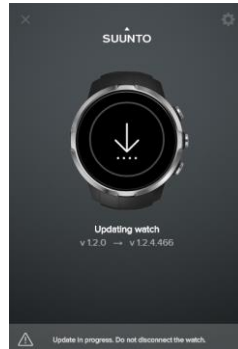


8) באם גרסת השעון אינה מעודכנת, תופיע בחלקו הראשי של המסך הראשי האפשרות לעדכן את התוכנה "Update watch". שים לב! תוכל לעשות עדכון ללא התחברות ל-Movescount, ע"י לחיצה על "Update watch anyway", אך דע לך כי עדכון התוכנה מאפס את השעון ואת

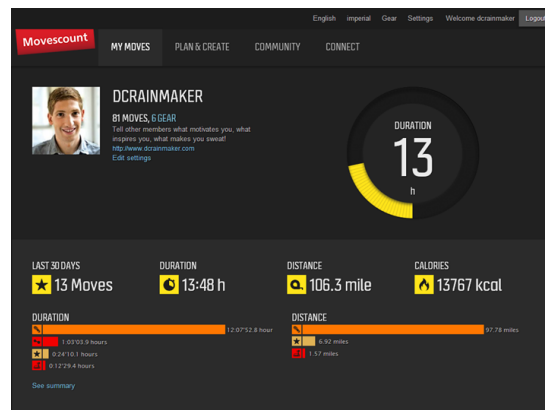




הזיכרון. כל הנתונים שלא העלית לרשת ימחקו. המלצת היצרן היא לעדכן את התוכנה בהקדם האפשרי. עדכוני התכונה משפרים את תפקוד השעון ובכלל זה את אורך חיי הסוללה, דיוק ונוחות שימוש. **אין לנתק את השעון במהלך העדכון!** (9) תהליך העדכון אמור להמשך כ-10 דק'. אנו שוב חוזרים ומדגישים כי **אין לנתק את השעון עד לסיום התהליך!**



(10) כעת, בעזרת האזור האישי באתר Movescount, תוכל לתכנת מסכים בשעון, להוריד אפליקציות לשעון, לנתח אימונים ולשתף את פעילותך ברשתות החברתיות.



שים לב! אל תנתק את השעון במהלך העדכון!

שים לב! עדכון התוכנה של השעון ושל המחשב הכרחי לפעילות תקינה של משדר GPS, אורך חיי הסוללה ועוד.



נספח 5- כיוון שעה ותאריך ידני:

לעיתים, כתוצאה ממעבר בין שעון קיץ לחורף וההפך או כתוצאה מחיבור למחשב ששעונו אינו מכוון, תדרשו לשנות את הזמן והתאריך באופן ידני:

1) גלול את מסך הבית עד שתגיע לאפשרות Settings, בחר בה.



2) כעת, בחר באפשרות General (⚙️).



3) בחר באופציית Time/date.

4) גלול עד שתגיע לאפשרות Time. (כנראה שתחת Time יופיע Jerusalem) בחר באפשרות הנ"ל.

5) כעת, יופיע בפניך מסך רב-בחירה. בחר באפשרות Asia.

6) שוב יופיע בפניך מסך רב-בחירה. בחר באפשרות Israel- Jerusalem.

7) כעת יוצג בפניך הזמן הלווייני בישראל. אם ברצונך לשנותו, לחץ על כפתור ימני תחתון Modify. אחרת, לחץ על הכפתור האמצעי.

8) אם בחרת באפשרות Modify, תידרש לבחור את התאריך והזמן. עדכן אותו. בסוף התהליך השעון יציג את השעה לפי שכיוונת אותו. גלול עד למעלה ובחר ב Back ↶, עד שתגיע למסך הבית.



נספח 6- שינוי פני השעון-Watch face:

בשעוני ה-Spartan ניתן לקבוע כיצד יראה מסך הבית המציג את השעה. תוכל לבחור בין תצוגה אנלוגית, דיגיטלית, כרונוגרף ועוד:

1) גלול את מסך הבית עד שתגיע לאפשרות Settings, בחר בה.




2) כעת, בחר באפשרות Watch face.



3) יפתח בפניך מסך רב-בחירה עם מספר אופציות לפני השעון. בחר את המועדפת עליך.
4) כעת, עליך לבחור צבע מועדף. ע"י גלילה תוכל לראות את כל הצבעים האפשריים.



5) ברוכתינו, הגדרת את מסך הבית לפי בחירתך. כעת ע"י בחירה ב-Back , תוכל לחזור למסך הבית.



לפרטים ותמיכה טכנית:

יבואן SUUNTO בישראל-

"דוגית", בן יהודה 250, ת"א

www.dugit.co.il

desk@dugit.co.il

03-6045034