1. Безопасность

Виды предупреждений о безопасности ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: — используется в связи с процедурой или ситуацией, которая может привести к серьёзной травме или смерти. ВНИМАНИЕ: — используется в связи с процедурой или ситуацией, которая может привести к повреждению продукта. ПРИМЕЧАНИЕ: — используется для выделения важной информации. СОВЕТ: — используется для дополнительных рекомендаций по использованию возможностей и функций устройства. Меры предосторожности ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Держите USB-кабель подальше от медицинских устройств, таких как кардиостимуляторы, а также от ключ-карт, кредитных карт и подобных предметов. Разъём USB-кабеля содержит сильный магнит, который может нарушить работу медицинских или других электронных устройств, а также предметов с данными на магнитных носителях. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: При контакте продукта с кожей могут возникнуть аллергические реакции или раздражение кожи, даже несмотря на то, что наши продукты соответствуют отраслевым стандартам. В таком случае немедленно прекратите использование и обратитесь к врачу. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Перед началом программы физических упражнений всегда консультируйтесь с врачом. Чрезмерные нагрузки могут привести к серьёзным травмам. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Только для рекреационного использования. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Не полагайтесь полностью на GPS или ресурс аккумулятора продукта. Всегда используйте карты и другие резервные материалы для обеспечения собственной безопасности. ВНИМАНИЕ: Используйте для зарядки Suunto Race 3S только прилагаемый кабель зарядки. ВНИМАНИЕ: Не наносите на устройство растворители какого-либо рода — это может повредить поверхность. ВНИМАНИЕ: Не наносите на устройство репелленты от насекомых — это может повредить поверхность. ВНИМАНИЕ: Не выбрасывайте устройство в обычный мусор — утилизируйте его как электронные отходы, заботясь об окружающей среде. ВНИМАНИЕ: Не ударяйте и не роняйте устройство — это может привести к его повреждению. ВНИМАНИЕ: Цветные текстильные ремешки могут линять на другие ткани или кожу, когда они новые или мокрые. ПРИМЕЧАНИЕ: В компании Suunto мы используем передовые датчики и алгоритмы для формирования показателей, которые помогут вам в ваших занятиях и приключениях. Мы стремимся к максимальной точности. Однако ни одни из данных, собираемых нашими продуктами и сервисами, не являются абсолютно достоверными, а формируемые ими показатели — абсолютно точными. Калории, частота сердечных сокращений, местоположение, определение движения, распознавание ударов, индикаторы физической нагрузки и другие измерения могут не соответствовать реальным значениям. Продукты и сервисы Suunto предназначены исключительно для рекреационного использования и не предназначены для каких-либо медицинских целей.

© «Спорт Лайф», 2026

2. Начало работы

Первый запуск Suunto Race 3S выполняется быстро и просто. 1. Удерживайте нажатой верхнюю кнопку, чтобы включить часы. 2. Коснитесь экрана, чтобы запустить мастер настройки. 3. Выберите язык, проведя пальцем вверх или вниз и нажав на нужный язык. 4. Следуйте указаниям мастера для завершения начальной настройки. Проводите пальцем вверх или вниз для выбора значений. Коснитесь экрана или нажмите кнопку-кроун, чтобы подтвердить значение и перейти к следующему шагу. ВНИМАНИЕ: Используйте для зарядки Suunto Race 3S только прилагаемый кабель зарядки.

2.1. Сенсорный экран и кнопки

Suunto Race 3S оснащены сенсорным экраном, кнопкой-кроуном (также называемой средней кнопкой) и двумя дополнительными кнопками для навигации по экранам и функциям. Жесты и касания - проведите пальцем вверх или вниз для перемещения по экранам и меню - проведите пальцем вправо или влево для перехода назад и вперёд по экранам - коснитесь экрана для выбора элемента Верхняя кнопка - на экране часов: нажмите для открытия меню последней тренировки - на экране часов: удерживайте нажатой для настройки и открытия ярлыков Кнопка-кроун / средняя кнопка - нажмите для выбора элемента - прокрутите для перемещения по экранам и меню - на экране часов: нажмите для открытия закреплённого виджета - на экране часов: удерживайте нажатой для открытия меню настроек Нижняя кнопка - нажмите для возврата назад в видах и меню - удерживайте нажатой для возврата на экран часов - на экране часов: нажмите для входа в панель управления - на экране часов: удерживайте нажатой для настройки и открытия ярлыков Во время записи тренировки: Верхняя кнопка - нажмите для паузы и возобновления активности - удерживайте нажатой для смены вида активности Кнопка-кроун / средняя кнопка - нажмите для перехода к следующему экрану - удерживайте нажатой для возврата к предыдущему экрану Нижняя кнопка - нажмите для отметки круга - удерживайте нажатой для открытия панели управления с параметрами тренировки - в панели управления: нажмите для возврата на экран активности - при поставленной на паузу активности: нажмите для завершения или отмены активности

2.2. Настройка параметров

Все настройки часов можно изменять непосредственно на часах. Чтобы изменить настройку: 1. На экране часов удерживайте нажатой кнопку-кроун для открытия меню Settings (Настройки). 2. Прокручивайте меню настроек, проводя пальцем вверх/вниз или поворачивая кроун. 3. Выберите нужную настройку, коснувшись её названия или нажав кроун, когда настройка выделена. Для возврата в меню проведите пальцем вправо, нажмите нижнюю кнопку или выберите Back (Назад). 4. Для настроек с диапазоном значений измените значение, проводя пальцем вверх/вниз или поворачивая кроун. 5. Для настроек только с двумя значениями, например включено или выключено, измените значение, коснувшись настройки или нажав кроун.

2.3. Обновления ПО

© «Спорт Лайф», 2026

Обновления ПО добавляют важные улучшения и новые функции в ваши часы. Suunto Race 3S обновляются автоматически при наличии подключения к приложение Suunto. Когда становится доступно обновление и часы подключены к приложение Suunto, программное обеспечение автоматически загружается на часы. Статус загрузки можно просмотреть в приложение Suunto. После загрузки ПО на часы обновление будет установлено в ночное время при условии, что уровень заряда батареи составляет не менее 20% и в это время не ведётся запись тренировки. Если вы хотите установить обновление вручную до его автоматической установки в ночное время, перейдите в Settings » General и выберите Software update (Обновление ПО). ПРИМЕЧАНИЕ: После завершения обновления примечания к выпуску будут отображены в приложение Suunto.

2.4. приложение Suunto

С помощью приложение Suunto вы можете расширить возможности использования Suunto Race 3S. Выполните сопряжение часов с мобильным приложением для синхронизации активностей, создания тренировок, получения уведомлений с телефона, аналитики и многого другого. ПРИМЕЧАНИЕ: Выполнить сопряжение невозможно, если включён режим полёта. Перед сопряжением отключите режим полёта. Чтобы выполнить сопряжение часов с приложение Suunto: 1. Убедитесь, что Bluetooth на часах включён. В меню настроек перейдите в Connectivity » Discovery и включите его, если оно ещё не включено. 2. Загрузите и установите приложение Suunto на совместимое мобильное устройство из iTunes App Store, Google Play, а также из ряда популярных магазинов приложений в Китае. 3. Запустите приложение Suunto и включите Bluetooth, если он ещё не включён. 4. Нажмите значок часов в верхнем левом углу экрана приложения, затем нажмите «PAIR» (Сопряжение) для сопряжения часов. 5. Подтвердите сопряжение, введя в приложении код, отображаемый на часах. ПРИМЕЧАНИЕ: Для некоторых функций требуется подключение к интернету через Wi-Fi или мобильную сеть. Может взиматься плата за передачу данных по тарифу оператора.

2.5. Оптический пульсометр

Оптическое измерение пульса на запястье — простой и удобный способ отслеживать частоту сердечных сокращений. На качество измерения пульса могут влиять следующие факторы: - Часы необходимо носить непосредственно на коже. Между датчиком и кожей не должно быть никакой одежды, даже самой тонкой. - Возможно, часы потребуется надеть выше на руке, чем обычно. Датчик считывает кровоток через ткани. Чем больше тканей он охватывает, тем точнее показания. - Движения рук и напряжение мышц, например при захвате теннисной ракетки, могут снижать точность показаний датчика. - При низкой частоте сердечных сокращений датчик может не обеспечивать стабильные показания. Короткая разминка в несколько минут перед началом записи помогает решить эту проблему. - Пигментация кожи и татуировки блокируют свет и препятствуют получению достоверных показаний оптического датчика. - Оптический датчик может не обеспечивать точные показания пульса при плавании. - Для повышения точности и более быстрого отклика на изменения пульса рекомендуется использовать совместимый нагрудный датчик пульса, например Suunto Smart Sensor. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Функция оптического измерения пульса может быть неточной для каждого пользователя при каждом виде активности. На показания оптического пульсометра также может влиять индивидуальная анатомия и пигментация кожи пользователя. Ваша фактическая частота сердечных сокращений может

© «Спорт Лайф», 2026

быть выше или ниже показаний оптического датчика. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Только для рекреационного использования; функция оптического измерения пульса не предназначена для медицинских целей. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Перед началом тренировочной программы всегда консультируйтесь с врачом. Чрезмерные нагрузки могут привести к серьёзным травмам. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: При контакте продуктов с кожей возможны аллергические реакции или раздражение кожи, даже если наши продукты соответствуют отраслевым стандартам. В таком случае немедленно прекратите использование и обратитесь к врачу.

© «Спорт Лайф», 2026

3. Настройки

На экране циферблата нажмите нижнюю кнопку, чтобы получить доступ ко всем настройкам часов через панель управления (Control panel). СОВЕТ: Войти в меню настроек можно напрямую, удерживая кнопку-кроун на экране циферблата. Если вы хотите быстро получать доступ к определённым настройкам и/или функциям, можно настроить логику верхней и нижней кнопок (из экрана циферблата) и создать ярлыки для наиболее нужных настроек/функций. Перейдите в Control panel, выберите Customize, затем Top shortcut или Bottom shortcut и укажите, какую функцию будет выполнять верхняя или нижняя кнопка при долгом нажатии.

3.1. Блокировка кнопок и экрана

Во время записи тренировки можно заблокировать кнопки, удерживая нижнюю кнопку и включив Button lock. После блокировки невозможно выполнять действия, требующие нажатия кнопок (создавать круги, ставить на паузу/завершать тренировку и т. д.), однако переключение между экранами отображения по-прежнему доступно. Чтобы разблокировать всё, снова удержите нижнюю кнопку и выключите Button lock. СОВЕТ: Можно настроить ярлык нижней кнопки для блокировки кнопок и экрана одним нажатием, когда запись тренировки не ведётся. Выберите Button lock в разделе Customize > Bottom shortcut. После этого можно блокировать и разблокировать кнопки и экран с экрана циферблата долгим нажатием нижней кнопки. Когда запись тренировки не ведётся, экран переходит в неактивное состояние и гаснет через одну минуту бездействия. Чтобы активировать экран, нажмите любую кнопку. Экран также переходит в режим сна (гаснет) по истечении периода бездействия. Любое движение снова включает экран. Информацию о поведении экрана см. в разделе 3.2. Автоматическая яркость дисплея.

3.2. Автоматическая яркость дисплея

Дисплей имеет три параметра, которые можно настроить: уровень яркости (Brightness), отображение информации на неактивном дисплее (Always-on display) и активация дисплея при подъёме и повороте запястья (Raise to wake). Параметры дисплея можно настроить в разделе настроек General > Display. - Параметр Brightness определяет общую интенсивность яркости дисплея: Low (низкая), Medium (средняя) или High (высокая). - Параметр Always-on display определяет, остаётся ли неактивный дисплей пустым или отображает информацию, например время. Always-on display можно включить или выключить: - On (Вкл.): дисплей постоянно отображает определённую информацию. - Off (Выкл.): когда дисплей неактивен, экран пустой. - Функция Raise to wake активирует дисплей при подъёме запястья для просмотра часов. Доступны три варианта для Raise to wake: - Off (Выкл.): подъём запястья не производит никакого действия. - Display only (Только дисплей): подъём запястья только активирует дисплей. Для использования часов требуется нажатие кнопки. - Full wake mode (Полное пробуждение): подъём запястья активирует часы, переводя их в готовность к использованию. ВНИМАНИЕ: Длительное использование дисплея с высокой яркостью сокращает время работы от аккумулятора и может вызвать выгорание экрана. Избегайте длительного использования высокой яркости для продления срока службы дисплея.

3.3. Звуки и вибрация

© «Спорт Лайф», 2026

Звуковые и вибрационные оповещения используются для уведомлений, будильников и других ключевых событий и действий. Оба параметра можно настроить в разделе настроек General > Tones. В разделе Tones можно выбрать следующие варианты: - All on (Все включены): все события вызывают оповещение. - All off (Все выключены): ни одно событие не вызывает оповещений. - Buttons off (Кнопки выключены): все события, кроме нажатия кнопок, вызывают оповещения. Переключая Vibration, можно включать и выключать вибрацию. В разделе Alarm можно выбрать следующие варианты: - Vibration (Вибрация): вибрационное оповещение. - Tones (Звук): звуковое оповещение. - Both (Оба): и вибрационное, и звуковое оповещение.

3.4. Подключение по Bluetooth

Suunto Race 3S использует технологию Bluetooth для отправки и получения информации с мобильного устройства при сопряжении часов с приложением приложение Suunto. Эта же технология используется при сопряжении POD-модулей и датчиков. Однако если вы не хотите, чтобы часы были видны для Bluetooth-сканеров, можно активировать или деактивировать параметр обнаружения в разделе настроек Connectivity > Discovery. Bluetooth также можно полностью отключить, активировав режим полёта — см. раздел 3.5. Режим полёта.

3.5. Режим полёта

Активируйте режим полёта при необходимости, чтобы отключить беспроводную передачу данных. Включить или отключить режим полёта можно в настройках в разделе «Подключение» или на панели управления. ПРИМЕЧАНИЕ: Чтобы выполнить сопряжение с устройством, необходимо сначала отключить режим полёта, если он включён.

3.6. Режим «Не беспокоить»

Режим «Не беспокоить» — это настройка, которая отключает все звуки и вибрацию и затемняет экран. Это очень удобно, например, в театре или в любом другом месте, где часы должны работать в обычном режиме, но без звука. Чтобы включить или отключить режим «Не беспокоить»: 1. На циферблате проведите пальцем вверх или нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть панель управления. 2. Прокрутите вниз до пункта «Не беспокоить». 3. Нажмите на название функции или нажмите кнопку-кроун, чтобы активировать режим «Не беспокоить». Если установлен будильник, он сработает в обычном режиме и отключит режим «Не беспокоить», если только вы не отложите сигнал.

3.7. Напоминание о необходимости встать

Регулярная двигательная активность очень полезна для здоровья. С помощью Suunto Race 3S можно активировать напоминание о необходимости встать, которое будет напоминать вам немного подвигаться, если вы слишком долго сидели. В настройках выберите «Активность» и включите параметр «Напоминание о необходимости встать». Если вы не двигались в течение 2 часов подряд, часы уведомят вас и напомнят встать и немного подвигаться.

3.8. Найти телефон

© «Спорт Лайф», 2026

Функция «Найти телефон» позволяет найти телефон, если вы не помните, где его оставили. Suunto Race 3S может вызвать звонок на телефоне при наличии соединения между ними. Поскольку Suunto Race 3S использует Bluetooth для подключения к телефону, телефон должен находиться в зоне действия Bluetooth, чтобы часы могли вызвать на нём звонок. Чтобы активировать функцию «Найти телефон»: 1. На циферблате нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть панель управления. 2. Прокрутите вниз до пункта «Найти телефон». 3. Запустите звонок на телефоне, нажав на название функции или нажав кнопку-кроун. 4. Нажмите нижнюю кнопку, чтобы остановить звонок.

3.9. Время и дата

Время и дату можно установить при первоначальной настройке часов. После этого часы используют время GPS для коррекции возможных отклонений. После сопряжения с приложением приложение Suunto часы получают актуальное время, дату, часовой пояс и данные о переходе на летнее время с мобильного устройства. В настройках в разделе «Основные» → «Время/дата» нажмите «Автообновление времени», чтобы включить или отключить эту функцию. Время и дату можно настроить вручную в настройках в разделе «Основные» → «Время/дата», где также можно изменить форматы отображения времени и даты. Помимо основного времени, можно использовать двойное время для отслеживания времени в другом месте, например во время путешествий. В разделе «Основные» → «Время/дата» нажмите «Двойное время», чтобы задать часовой пояс, выбрав местоположение.

3.9.1. Будильник

В часах есть будильник, который может сработать однократно или повторяться в определённые дни. Активируйте будильник в настройках в разделе «Будильник». Чтобы установить фиксированное время будильника: 1. На циферблате нажмите нижнюю кнопку для перехода на панель управления. 2. Прокрутите вниз до пункта «Будильник». 3. Выберите «Новый будильник». ПРИМЕЧАНИЕ: Ранее созданные будильники можно удалить или изменить, выбрав их в списке под пунктом «Новый будильник». 4. Выберите, как часто должен срабатывать будильник. Доступны следующие варианты: Однократно: будильник сработает один раз в течение следующих 24 часов в установленное время. Ежедневно: будильник срабатывает в одно и то же время каждый день недели. По будням: будильник срабатывает в одно и то же время с понедельника по пятницу. 5. Установите часы и минуты, затем выйдите из настроек. Когда будильник сработает, вы можете отключить его или выбрать функцию отложенного сигнала. Время отложенного сигнала составляет 10 минут и может повторяться до 10 раз. Если не отреагировать на будильник, он автоматически перейдёт в режим отложенного сигнала через 30 секунд.

3.10. Язык и система единиц измерения

Вы можете изменить язык часов и систему единиц измерения в настройках в разделе General (Основные) » Language (Язык).

3.11. Циферблаты

© «Спорт Лайф», 2026

Suunto Race 3S поставляется с одним циферблатом по умолчанию. Вы можете установить несколько других циферблатов — как цифровых, так и аналоговых — из магазина SuuntoPlus™ Store в приложении приложение Suunto. Чтобы сменить циферблат: 1. Откройте SuuntoPlus™ Store и установите понравившиеся циферблаты на часы. 2. Синхронизируйте часы с приложением. 3. Откройте Customize (Настройка) в настройках часов или в панели управления. 4. Откройте Watch face (Циферблат), нажав на пункт меню или повернув кнопку-кроун. 5. Проведите пальцем вверх или вниз для прокрутки предварительного просмотра циферблатов и нажмите на нужный, чтобы выбрать его, или выберите нажатием кнопки-кроун. 6. Прокрутите вниз и откройте Accent color (Акцентный цвет), чтобы выбрать цвет для циферблата. 7. Прокрутите вниз и откройте Complications (Усложнения) для настройки информации, отображаемой на циферблате. См. раздел 3.11.1. Complications.

3.11.1. Элементы циферблата

Каждый циферблат поддерживает отображение дополнительной информации, например даты, второго часового пояса, данных об окружающей среде или активности. Вы можете настроить, какую информацию хотите видеть на циферблате. 1. Откройте Customize (Настройка) в настройках или в панели управления. 2. Прокрутите вниз и откройте Complications (Усложнения). 3. Выберите усложнение, которое хотите изменить, нажав на него. 4. Проведите пальцем вверх или вниз либо поверните кнопку-кроун для прокрутки списка усложнений и выберите нужное, нажав на него или повернув кнопку-кроун. 5. После обновления всех усложнений проведите пальцем вверх или прокрутите вниз с помощью кнопки-кроун и выберите Done (Готово).

3.12. Энергосбережение

Часы оснащены функцией энергосбережения, которая отключает всю вибрацию, ежедневный мониторинг ЧСС и уведомления Bluetooth для продления времени работы от аккумулятора в режиме обычного повседневного использования. Сведения о параметрах энергосбережения при записи активностей см. в разделе 4.4. Battery power management (Управление зарядом аккумулятора). Включите или отключите энергосбережение в настройках в разделе General (Основные) » Power saving (Энергосбережение) или в панели управления. ПРИМЕЧАНИЕ: Энергосбережение включается автоматически, когда уровень заряда аккумулятора достигает 10%.

3.13. Сопряжение подов и датчиков

Выполните сопряжение часов с подами и датчиками Bluetooth Smart для сбора дополнительных данных, например мощности педалирования, при записи тренировки. Suunto Race 3S поддерживает следующие типы подов и датчиков: - Пульсометр (Heart rate) - Велосипедный (Bike) - Мощности (Power) - Шагомер (Foot) ПРИМЕЧАНИЕ: Сопряжение невозможно, если включён режим полёта. Отключите режим полёта перед выполнением сопряжения. См. раздел 3.5. Airplane mode. Чтобы выполнить сопряжение пода или датчика: 1. Перейдите в настройки часов и выберите Connectivity (Подключение). 2. Выберите Pair sensor (Сопряжение датчика), чтобы открыть список типов датчиков. 3. Проведите пальцем вниз для просмотра полного списка и нажмите на тип датчика, с которым хотите выполнить сопряжение. 4. Следуйте инструкциям на часах для завершения сопряжения (при

© «Спорт Лайф», 2026

необходимости обратитесь к руководству датчика или пода); нажмите среднюю кнопку для перехода к следующему шагу. Если под требует дополнительных настроек, например длины шатуна для пода мощности, в процессе сопряжения будет предложено ввести значение. После выполнения сопряжения пода или датчика часы начнут искать его, как только вы выберете спортивный режим, использующий данный тип датчика. Полный список сопряжённых устройств можно просмотреть в настройках часов в разделе Connectivity (Подключение) » Paired devices (Сопряжённые устройства). В этом списке при необходимости можно удалить (разорвать сопряжение) устройство. Выберите устройство, которое хотите удалить, и нажмите Forget (Забыть).

3.13.1. Калибровка велосипедного пода

Для велосипедных подов необходимо задать длину окружности колеса в часах. Длина окружности указывается в миллиметрах и вводится в процессе калибровки. Если вы меняете колёса велосипеда (с другой длиной окружности), настройку длины окружности колеса в часах также необходимо обновить. Чтобы изменить длину окружности колеса: 1. В настройках перейдите в раздел Connectivity (Подключение) » Paired devices (Сопряжённые устройства). 2. Выберите Bike POD (Велосипедный под). 3. Выберите новое значение длины окружности колеса.

3.13.2. Калибровка шагомера

При сопряжении шагомера часы автоматически калибруют его с помощью GPS. Рекомендуется использовать автоматическую калибровку, однако при необходимости её можно отключить в настройках устройства в разделе Connectivity » Paired devices. Для первой калибровки с GPS следует выбрать спортивный режим, в котором используется шагомер, а точность GPS установлена на значение Best. Запустите запись и бегите в равномерном темпе по ровной поверхности не менее 15 минут, по возможности. Для начальной калибровки бегите в своём обычном среднем темпе, затем остановите запись тренировки. При следующем использовании шагомера калибровка будет готова. Часы автоматически перекалибруют шагомер по мере необходимости при наличии данных о скорости по GPS.

3.13.3. Калибровка датчика мощности

Для датчиков мощности (измерителей мощности) необходимо инициировать калибровку из параметров спортивного режима на часах. Чтобы откалибровать датчик мощности: 1. Выполните сопряжение датчика мощности с часами, если это ещё не сделано. 2. Выберите спортивный режим, использующий датчик мощности, и откройте параметры режима. 3. Выберите Calibrate power POD и следуйте инструкциям на часах. Рекомендуется периодически повторять калибровку датчика мощности.

3.14. Фонарик

Ваши Suunto Race 3S оснащены очень ярким фоновым освещением, которое можно использовать в качестве фонарика. Чтобы активировать фонарик, проведите пальцем вверх по циферблату или прокрутите вниз кроной и выберите Control panel. Прокрутите до пункта Flashlight и включите его, нажав на него или нажав крону. Чтобы выключить фонарик,

© «Спорт Лайф», 2026

нажмите крону или проведите пальцем вправо.

3.15. Будильники

В меню Alarms на часах в разделе Settings можно настроить различные типы адаптивных будильников. Можно установить будильник на восход и закат солнца, а также будильник предупреждения о шторме. См. разделы 3.15.1. Будильники восхода и заката и 3.15.2. Будильник предупреждения о шторме.

3.15.1. Будильники восхода и заката солнца

Будильники восхода/заката солнца в Suunto Race 3S являются адаптивными и основаны на вашем местоположении. Вместо установки фиксированного времени вы задаёте, за сколько времени до фактического восхода или заката солнца вы хотите получить оповещение. Время восхода и заката солнца определяется с помощью GPS, поэтому часы используют данные GPS с момента последнего использования GPS. Чтобы установить будильники восхода/заката солнца: 1. На циферблате удерживайте крону нажатой для входа в Settings. 2. Прокрутите до пункта Alarms и войдите в меню, нажав на его название или нажав среднюю кнопку. 3. Прокрутите до нужного будильника и выберите его, нажав на его название или нажав крону. 4. Установите желаемое количество часов и минут до восхода/заката солнца, прокручивая вверх и вниз кроной или проводя пальцем вверх и вниз по экрану, и подтвердите нажатием средней кнопки. 5. Нажмите среднюю кнопку для подтверждения и выхода. СОВЕТ: Также доступен циферблат, отображающий время восхода и заката солнца. ПРИМЕЧАНИЕ: Время восхода и заката солнца, а также соответствующие будильники требуют наличия сигнала GPS. Время не отображается до получения данных GPS.

3.15.2. Будильник предупреждения о шторме

Значительное падение барометрического давления, как правило, означает приближение шторма, и следует укрыться в безопасном месте. Когда будильник предупреждения о шторме активен, Suunto Race 3S подаёт звуковой сигнал и отображает символ шторма при падении давления на 4 гПа (0,12 дюйма рт. ст.) и более в течение 3-часового периода. Чтобы активировать будильник предупреждения о шторме: 1. На циферблате удерживайте крону нажатой для входа в Settings. 2. Прокрутите до пункта Alarms и войдите в меню, нажав на его название или нажав крону. 3. Прокрутите до пункта Storm alarm и включите/выключите его, нажав на его название или нажав крону. Когда срабатывает будильник предупреждения о шторме, нажатие любой кнопки отключает сигнал. Если ни одна кнопка не нажата, уведомление будильника длится одну минуту. Символ шторма остаётся на дисплее до стабилизации погодных условий (замедления падения давления).

3.16. FusedSpeed™

FusedSpeed™ — это уникальное сочетание показаний GPS и акселерометра на запястье для более точного измерения скорости бега. GPS-сигнал адаптивно фильтруется на основе данных акселерометра, что обеспечивает более точные показания при равномерном беге и более быстрое реагирование на изменения скорости. FusedSpeed наиболее полезен, когда во время тренировки требуются высокочувствительные показания скорости — например, при беге по пересечённой местности или во время интервальных тренировок. Если

© «Спорт Лайф», 2026

GPS-сигнал временно пропадает, Suunto Race 3S способен продолжать отображать точные показания скорости с помощью откалиброванного по GPS акселерометра. СОВЕТ: Для получения наиболее точных показаний с FusedSpeed смотрите на часы лишь кратко, когда это необходимо. Если держать часы перед собой, не двигая рукой, точность снижается. FusedSpeed автоматически включается для бега и других аналогичных видов активности, таких как ориентирование, флорбол и футбол.

3.17. FusedAlti

FusedAlti™ предоставляет показания высоты, представляющие собой комбинацию данных GPS и барометрической высоты. Это позволяет минимизировать влияние временных и систематических ошибок на итоговые показания высоты. ПРИМЕЧАНИЕ: По умолчанию высота измеряется с помощью FusedAlti во время упражнений с использованием GPS и при навигации. Когда GPS отключён, высота измеряется барометрическим датчиком.

3.18. Альтиметр

Suunto Race 3S использует барометрическое давление для измерения высоты. Для получения точных показаний необходимо задать опорную точку высоты. Это может быть ваша текущая высота над уровнем моря, если вы знаете её точное значение. Кроме того, можно использовать FusedAlti (см. 3.17. FusedAlti) для автоматической установки опорной точки. Задайте опорную точку в настройках в разделе Alti & baro.

3.19. Форматы координат

Формат координат — это способ отображения вашего GPS-положения на часах. Все форматы соответствуют одному и тому же местоположению, но выражают его по-разному. Изменить формат координат можно в настройках часов в разделе Navigation » Position format. Широта/долгота — наиболее распространённая сетка, имеющая три различных формата: - WGS84 Hd.d° - WGS84 Hd°m.m' - WGS84 Hd°m's.s Другие доступные распространённые форматы координат: - UTM (Universal Transverse Mercator) — обеспечивает двумерное горизонтальное представление положения. - MGRS (Military Grid Reference System) — расширение UTM, включающее обозначение зоны сетки, идентификатор квадрата 100 000 м и числовое местоположение. Suunto Race 3S также поддерживает следующие локальные форматы координат: - BNG (британский) - ETRS-TM35FIN (финский) - KKJ (финский) - IG (ирландский) - RT90 (шведский) - SWEREF 99 TM (шведский) - CH1903 (швейцарский) - UTM NAD27 (Аляска) - UTM NAD27 Conus - UTM NAD83 - NZTM2000 (Новая Зеландия) ПРИМЕЧАНИЕ: Некоторые форматы координат не могут использоваться в районах севернее 84° и южнее 80°, а также за пределами стран, для которых они предназначены. Если вы находитесь за пределами допустимой области, координаты вашего местоположения не могут быть отображены на часах.

3.20. Сведения об устройстве

Сведения о программном и аппаратном обеспечении часов можно просмотреть в настройках в разделе General » About.

3.21. Сброс настроек часов - часть 1

© «Спорт Лайф», 2026

Все часы Suunto поддерживают два типа сброса для устранения различных неполадок: - первый — мягкий сброс, также известный как перезапуск. - второй — жёсткий сброс, также известный как сброс до заводских настроек. Мягкий сброс (перезапуск): Перезапуск часов может помочь в следующих ситуациях: - устройство не реагирует на нажатия кнопок, касания или свайпы (сенсорный экран не работает). - дисплей завис или не отображает изображение. - отсутствует вибрация, например при нажатии кнопок. - функции часов работают некорректно, например часы не регистрируют пульс (светодиоды оптического датчика пульса не мигают), компас не завершает процесс калибровки и т. д. - шагомер не считает ваши ежедневные шаги (обратите внимание, что записанные шаги могут отображаться в приложении с задержкой). ПРИМЕЧАНИЕ: Перезапуск завершит и сохранит любую активную тренировку. В обычных условиях данные тренировки не будут потеряны. В редких случаях мягкий сброс может вызвать повреждение памяти. Нажмите и удерживайте верхнюю кнопку в течение 12 секунд, затем отпустите её для выполнения мягкого сброса. В определённых обстоятельствах мягкий сброс может не решить проблему, и тогда может потребоваться второй тип сброса. Если описанные действия не помогли устранить проблему, жёсткий сброс может оказаться эффективным. Полный сброс (сброс до заводских настроек): сброс до заводских настроек восстанавливает значения по умолчанию на ваших часах.

3.21. Сброс настроек часов - часть 2

При этом будут удалены все данные с часов, включая данные о тренировках, личные данные и настройки, которые не были синхронизированы с приложение Suunto. После полного сброса необходимо заново пройти начальную настройку часов Suunto. Выполнение сброса до заводских настроек может потребоваться в следующих ситуациях: - представитель службы поддержки Suunto попросил вас сделать это в рамках процедуры устранения неполадок; - мягкий сброс не устранил проблему; - ресурс аккумулятора вашего устройства значительно сократился. - устройство не подключается к GPS, а другие способы устранения неполадок не помогли; - устройство имеет проблемы с подключением к Bluetooth-устройствам (например, Smart Sensor или мобильному приложению), а другие способы устранения неполадок не помогли. Сброс до заводских настроек выполняется через меню Settings на часах. Выберите General и прокрутите вниз до пункта Reset settings. Все данные на часах будут удалены в процессе сброса. Запустите сброс, выбрав Reset. ПРИМЕЧАНИЕ: Сброс до заводских настроек удаляет предыдущую информацию о сопряжении, которая могла быть сохранена на часах. Чтобы заново начать процесс сопряжения с приложение Suunto, рекомендуем удалить предыдущее сопряжение в приложение Suunto и в настройках Bluetooth вашего телефона — в разделе «Сопряжённые устройства». ПРИМЕЧАНИЕ: Оба описанных сценария следует применять только в экстренных случаях. Не выполняйте их регулярно. Если проблема не устраняется, рекомендуем обратиться в нашу службу поддержки или отправить часы в один из авторизованных сервисных центров.

© «Спорт Лайф», 2026

4. Запись тренировки

Помимо круглосуточного мониторинга активности, вы можете использовать часы для записи тренировок или других видов активности, чтобы получать подробную обратную связь и отслеживать свой прогресс. Чтобы записать тренировку: 1. Наденьте датчик пульса (по желанию). 2. Проведите пальцем вниз по циферблату или поверните кнопку-колесо. 3. Найдите нужный спортивный режим, прокручивая список вверх, и выберите его, нажав кнопку-колесо. 4. Различные спортивные режимы имеют разные параметры; прокручивайте их вверх или поворачивайте кнопку-колесо для просмотра и нажимайте кнопку-колесо для изменения. 5. Над индикатором запуска отображается набор значков в зависимости от того, что используется в данном спортивном режиме (например, пульс и подключённый GPS): - Значок стрелки (подключённый GPS) мигает серым во время поиска сигнала и становится зелёным после его обнаружения. - Значок сердца (пульс) мигает серым во время поиска сигнала; после его обнаружения он превращается в цветное сердце с изображением ремня, если используется датчик пульса, или в цветное сердце без ремня, если используется оптический датчик пульса. - Значок слева отображается только при наличии сопряжённого POD и становится зелёным при обнаружении сигнала POD. Также отображается оценка заряда аккумулятора, показывающая, сколько часов можно тренироваться до его разрядки.

4. Запись тренировки - часть 2

Если вы используете датчик пульса, но значок становится только зелёным (это означает, что активен оптический датчик пульса), убедитесь, что датчик пульса сопряжён (см. раздел 3.13. Сопряжение POD и датчиков), и повторите попытку. Рекомендуем дождаться, пока все значки не станут зелёными, прежде чем начинать тренировку — это обеспечит более точные данные. Начните запись, выбрав Start. После начала записи выбранный источник данных о пульсе фиксируется и не может быть изменён в ходе текущей тренировки. 6. Во время записи можно переключаться между экранами, нажимая кнопку-колесо. 7. Нажмите верхнюю кнопку, чтобы поставить запись на паузу. В нижней части экрана начнёт мигать таймер, показывающий, как долго запись находится на паузе. 8. Нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть список параметров. 9. Остановите и сохраните запись, выбрав End. ПРИМЕЧАНИЕ: Также можно удалить журнал тренировки, выбрав Discard. После остановки записи вам будет предложено оценить своё самочувствие. Вы можете ответить или пропустить вопрос (см. раздел 4.11. Feeling (Самочувствие)). На следующем экране отображается сводка активности, которую можно просматривать с помощью сенсорного экрана или поворачивая кнопку-колесо. Если вы сделали запись, которую не хотите сохранять, можно удалить запись в журнале, прокрутив сводку до конца и нажав кнопку удаления. Записи также можно удалять аналогичным образом непосредственно из журнала.

4.1. Спортивные режимы

Часы поставляются с широким набором предустановленных спортивных режимов. Режимы разработаны для конкретных видов активности и целей — от неспешной прогулки на свежем воздухе до соревнований по триатлону. Перед записью тренировки (см. раздел 4. Запись тренировки) можно просмотреть полный список спортивных режимов и выбрать нужный. Каждый спортивный режим имеет уникальный набор экранов, отображающих различные данные в зависимости от выбранного режима. Вы можете редактировать и настраивать

© «Спорт Лайф», 2026

данные, отображаемые на экране часов во время тренировки, с помощью приложение Suunto. Узнайте, как настраивать спортивные режимы в приложение Suunto (Android) или приложение Suunto (iOS).

4.2. Навигация во время тренировки

Во время записи тренировки можно прокладывать маршрут или навигировать к точке интереса (POI). Для доступа к параметрам навигации в используемом спортивном режиме должен быть включён GPS. Если точность GPS в спортивном режиме установлена на уровне OK или Good (Хорошая), при выборе маршрута или POI точность GPS автоматически изменяется на Best (Наилучшая). Чтобы навигировать во время тренировки: 1. Создайте маршрут или POI в приложение Suunto и синхронизируйте часы, если вы ещё не сделали этого. 2. Выберите спортивный режим с использованием GPS. 3. Прокрутите вниз и выберите Navigation. 4. Проведите пальцем вверх или вниз либо используйте кнопку-колесо для выбора варианта навигации и нажмите кнопку-колесо. 5. Выберите маршрут или POI, к которому хотите навигировать, и нажмите кнопку-колесо. Затем нажмите верхнюю кнопку, чтобы начать навигацию. 6. Прокрутите вверх до экрана запуска и начните запись в обычном режиме. Во время тренировки нажимайте кнопку-колесо для перехода к экрану навигации, на котором отображается выбранный маршрут или POI. Для получения дополнительной информации об экране навигации см. разделы 5.5.2. Навигация к POI и 5.4. Маршруты. Находясь на этом экране, нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть параметры навигации. В параметрах навигации можно, например, выбрать другой маршрут или POI, проверить координаты текущего местоположения, а также завершить навигацию, выбрав Breadcrumb.

4.2.1. Возврат к началу

Если при записи активности используется GPS, Suunto Race 3S автоматически сохраняет начальную точку тренировки. С помощью функции Find back Suunto Race 3S может провести вас напрямую обратно к начальной точке. Чтобы запустить Find back: 1. Начните тренировку с GPS. 2. Нажимайте кнопку-колесо до перехода к экрану навигации. 3. Нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть контекстное меню. 4. Прокрутите до Find back и коснитесь экрана или нажмите среднюю кнопку для выбора. Навигационные подсказки отображаются на экране навигации.

4.2.2. Привязка к маршруту

В городских условиях GPS может испытывать трудности с точным отслеживанием вашего маршрута. Если вы выбираете один из заранее заданных маршрутов и следуете ему, GPS часов используется исключительно для определения вашего положения на этом маршруте, а не для записи фактического трека. Записанный трек будет идентичен маршруту, использованному для пробежки. Чтобы использовать Snap to route во время упражнения: 1. Создайте маршрут в приложение Suunto и синхронизируйте часы, если вы ещё этого не сделали. 2. Выберите спортивный режим с использованием GPS. 3. Прокрутите вниз и выберите Navigation. 4. Выберите Snap to route и нажмите среднюю кнопку. 5. Выберите нужный маршрут и нажмите среднюю кнопку. Начните упражнение в обычном режиме и следуйте выбранному маршруту.

4.3. Использование целей при тренировке

© «Спорт Лайф», 2026

На Suunto Race 3S можно задавать различные цели для тренировок. Если выбранный спортивный режим поддерживает цели, их можно настроить перед началом записи, проведя пальцем вверх или повернув коронку. Чтобы тренироваться с общей целью: 1. Перед началом записи упражнения проведите пальцем вверх или поверните коронку и выберите Target. 2. Выберите Duration (Длительность) или Distance (Расстояние). 3. Выберите целевое значение. 4. Прокрутите вверх и начните тренировку. При активированных общих целях на каждом экране данных отображается индикатор цели, показывающий ваш прогресс. Вы также получите уведомление, когда достигнете 50% цели и когда выбранная цель будет выполнена. Чтобы тренироваться с целью по интенсивности: 1. Перед началом записи упражнения проведите пальцем вверх или поверните коронку и выберите Intensity zones. 2. Выберите HR zones (Зоны ЧСС), Pace zones (Зоны темпа) или Power zones (Зоны мощности). (Доступные варианты зависят от выбранного спортивного режима и наличия сопряжённого с часами датчика мощности.) 3. Выберите целевую зону. 4. Прокрутите вверх и начните тренировку.

4.4. Управление зарядом батареи

Suunto Race 3S оснащены системой управления зарядом батареи, использующей интеллектуальные технологии для обеспечения достаточного уровня заряда в нужный момент. Перед началом записи упражнения (см. раздел 4. Запись упражнения) отображается оценка оставшегося заряда батареи в текущем режиме. Предусмотрено четыре предустановленных режима батареи: Performance (По умолчанию), Endurance, Ultra и Tour. Переключение между этими режимами изменяет время работы батареи, а также влияет на производительность часов. ПРИМЕЧАНИЕ: По умолчанию режим Tour отключает все функции отслеживания ЧСС (как с запястья, так и с нагрудного датчика). На начальном экране прокрутите вниз и выберите Battery mode, чтобы сменить режим батареи и ознакомиться с тем, как каждый режим влияет на работу часов. Уведомления о заряде батареи Помимо режимов батареи, часы используют интеллектуальные напоминания, помогающие убедиться в достаточном уровне заряда для следующего приключения. Некоторые напоминания носят упреждающий характер и основаны, например, на истории вашей активности. Вы также получите уведомление, например, если часы обнаружат низкий уровень заряда во время записи активности — они автоматически предложат переключиться на другой режим батареи. Часы оповестят вас один раз при уровне заряда 20% и ещё раз — при 10%. ВНИМАНИЕ: Используйте для зарядки Suunto Race 3S только прилагаемый кабель зарядки.

4.5. Мультиспортивное упражнение

Suunto Race 3S имеют предустановленные спортивные режимы для триатлона, которые можно использовать для отслеживания триатлонных тренировок и соревнований. Если вам необходимо отслеживать другой вид мультиспортивной активности, это можно легко сделать непосредственно с часов. Чтобы использовать мультиспортивные упражнения: 1. Выберите спортивный режим для первого этапа мультиспортивного упражнения. 2. Начните запись упражнения в обычном режиме. 3. Нажмите и удерживайте верхнюю кнопку в течение двух секунд для входа в меню мультиспорта. 4. Выберите следующий спортивный режим и нажмите среднюю кнопку. 5. Запись с новым спортивным режимом начнётся немедленно. СОВЕТ: В течение одной записи можно менять спортивный режим столько раз, сколько необходимо, в том числе возвращаться к ранее использованному режиму.

© «Спорт Лайф», 2026

4.7. Плавание

Suunto Race 3S можно использовать для плавания в бассейне или на открытой воде. В режиме плавания в бассейне часы используют длину дорожки для определения расстояния. При необходимости длину дорожки можно изменить в настройках спортивного режима перед началом плавания. При плавании на открытой воде расстояние рассчитывается с помощью GPS. Поскольку сигналы GPS не проникают под воду, часы должны периодически выходить на поверхность — например, при гребке кролем — для получения сигнала GPS. Это сложные условия для работы GPS, поэтому важно обеспечить уверенный приём сигнала GPS перед погружением. Для обеспечения хорошего сигнала GPS необходимо: - Синхронизировать часы с онлайн-аккаунтом перед плаванием, чтобы оптимизировать работу GPS с актуальными данными об орбитах спутников. - После выбора спортивного режима плавания на открытой воде и получения сигнала GPS подождать не менее трёх минут перед началом плавания. Это даёт GPS время для установления уверенного позиционирования.

4.8. Интервальные тренировки

Интервальные тренировки — распространённая форма тренинга, состоящая из повторяющихся серий высокоинтенсивных и низкоинтенсивных нагрузок. В Suunto Race 3S вы можете задать собственную интервальную тренировку для каждого спортивного режима прямо на часах. При настройке интервалов необходимо задать четыре параметра: - Intervals (Интервалы): переключатель вкл./выкл., активирующий интервальную тренировку. При включении в спортивный режим добавляется экран интервальной тренировки. - Repetitions (Повторения): количество серий «интервал + восстановление». - Interval (Интервал): продолжительность высокоинтенсивного интервала — по расстоянию или времени. - Recovery (Восстановление): продолжительность периода отдыха между интервалами — по расстоянию или времени. Учтите, что если вы задаёте интервалы по расстоянию, необходимо использовать спортивный режим, в котором измеряется расстояние. Измерение может выполняться на основе GPS или, например, шагового либо велосипедного POD. ПРИМЕЧАНИЕ: При использовании интервалов навигацию активировать невозможно. Чтобы тренироваться с интервалами: 1. До начала записи упражнения проведите пальцем вверх или поверните кнопку-колесо, чтобы прокрутить вниз до пункта Intervals, и нажмите на него или нажмите кнопку-колесо. 2. Включите Intervals и настройте параметры, описанные выше. 3. Прокрутите обратно вверх до начального экрана и начните упражнение в обычном порядке. 4. Нажимайте кнопку-колесо, пока не появится экран интервалов, затем нажмите верхнюю кнопку, когда будете готовы начать интервальную тренировку. 5. Если вы хотите остановить интервальную тренировку до завершения всех повторений, удерживайте кнопку-колесо, чтобы открыть параметры спортивного режима, и выключите Intervals. ПРИМЕЧАНИЕ: Находясь на экране интервалов, кнопки работают в обычном режиме: например, нажатие верхней кнопки ставит на паузу запись упражнения, а не только интервальную тренировку. После остановки записи упражнения интервальная тренировка для данного спортивного режима автоматически отключается. Остальные настройки при этом сохраняются, что позволяет легко повторить ту же тренировку при следующем использовании спортивного режима.

4.9. Autopause (Автопауза)

© «Спорт Лайф», 2026

Autopause приостанавливает запись упражнения, когда ваша скорость опускается ниже 2 км/ч (1,2 миль/ч). Когда скорость превышает 3 км/ч (1,9 миль/ч), запись возобновляется автоматически. Функцию Autopause можно включить или отключить для каждого спортивного режима в начальном экране упражнения на часах до начала записи. Если функция включена и запись автоматически поставлена на паузу, в нижней части экрана начинает мигать таймер, показывающий, как долго запись находится на паузе. Вы можете дождаться автоматического возобновления записи при начале движения или возобновить её вручную, нажав верхнюю кнопку.

4.10. Голосовая обратная связь

Во время упражнения вы можете получать голосовую обратную связь с полезной информацией. Она поможет отслеживать прогресс и предоставит нужные показатели в зависимости от выбранных параметров. Голосовая обратная связь воспроизводится через телефон, поэтому часы должны быть сопряжены с приложение Suunto. Чтобы активировать голосовую обратную связь до начала упражнения: 1. До начала упражнения прокрутите вниз и выберите Voice feedback (Голосовая обратная связь). 2. Включите переключатель Voice feedback from app. 3. Прокрутите вниз и выберите нужные виды голосовой обратной связи, включив или отключив соответствующие переключатели. 4. Вернитесь назад и начните упражнение в обычном порядке. Во время упражнения телефон будет воспроизводить различные голосовые подсказки в зависимости от активированных параметров. Чтобы активировать голосовую обратную связь во время упражнения: 1. Нажмите верхнюю кнопку, чтобы поставить упражнение на паузу. 2. Нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть список параметров. 3. Выберите Control panel (Панель управления). 4. Прокрутите вниз и выберите Voice feedback. 5. Включите переключатель Voice feedback from app. 6. Прокрутите вниз и выберите нужные виды голосовой обратной связи, включив или отключив соответствующие переключатели. 7. Вернитесь назад и возобновите упражнение, нажав верхнюю кнопку.

4.11. Самочувствие

Если вы тренируетесь регулярно, отслеживание своего самочувствия после каждой тренировки является важным показателем общего физического состояния. Тренер или персональный инструктор также может использовать динамику вашего самочувствия для отслеживания прогресса с течением времени. Для оценки самочувствия предусмотрено пять степеней: - Плохое - Среднее - Хорошее - Очень хорошее - Отличное Точное значение каждого из этих вариантов определяете вы сами (совместно с тренером). Главное — применять их последовательно. После каждой тренировки вы можете записать своё самочувствие прямо на часах сразу после остановки записи, ответив на вопрос «Как прошло?». Вы можете пропустить ответ на этот вопрос, нажав среднюю кнопку.

4.12. Зоны интенсивности - часть 1

Использование зон интенсивности во время тренировок помогает направлять развитие физической формы. Каждая зона интенсивности нагружает организм по-разному, оказывая различное воздействие на физическую подготовленность. Существует пять зон, пронумерованных от 1 (наименьшая) до 5 (наибольшая); они определяются как процентные диапазоны от максимальной частоты сердечных сокращений (макс. Важно тренироваться с учётом интенсивности и понимать, как она должна ощущаться. И не забывайте, что

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

независимо от запланированной тренировки перед упражнением всегда необходимо выполнять разминку. Пять зон интенсивности, используемых в Suunto Race 3S: Зона 1: Лёгкая Тренировка в зоне 1 относительно легко переносится организмом. С точки зрения физической подготовки столь низкая интенсивность имеет значение главным образом для восстановительных тренировок и улучшения базовой физической формы в самом начале занятий или после длительного перерыва. Повседневная физическая активность — ходьба, подъём по лестнице, езда на велосипеде на работу и т. п. — как правило, выполняется именно в этой зоне интенсивности. Зона 2: Умеренная Тренировка в зоне 2 эффективно улучшает базовый уровень физической подготовки. Нагрузка при такой интенсивности ощущается как лёгкая, однако длительные тренировки могут давать очень высокий тренировочный эффект. Большая часть тренировок на развитие сердечно-сосудистой системы должна выполняться именно в этой зоне.

4.12. Зоны интенсивности - часть 2

Улучшение базовой физической формы создаёт фундамент для других видов нагрузок и подготавливает организм к более интенсивной деятельности. Длительные тренировки в этой зоне потребляют много энергии, особенно из запасов жира в организме. Зона 3: Тяжёлая Тренировка в зоне 3 становится достаточно интенсивной и ощущается как довольно тяжёлая нагрузка. Она улучшает способность двигаться быстро и экономично. В этой зоне в организме начинает вырабатываться молочная кислота, однако тело ещё способно полностью её выводить. Тренироваться с такой интенсивностью следует не чаще нескольких раз в неделю, поскольку это создаёт значительную нагрузку на организм. Зона 4: Очень тяжёлая Тренировка в зоне 4 подготавливает организм к соревновательным нагрузкам и высоким скоростям. Тренировки в этой зоне можно выполнять как в равномерном темпе, так и в виде интервальных тренировок (сочетание коротких тренировочных фаз с промежуточными паузами). Высокоинтенсивные тренировки быстро и эффективно развивают физическую форму, однако слишком частые занятия или чрезмерно высокая интенсивность могут привести к перетренированности, что может вынудить сделать длительный перерыв в тренировочной программе. Зона 5: Максимальная Когда ЧСС во время тренировки достигает зоны 5, нагрузка ощущается как крайне тяжёлая. Молочная кислота накапливается в организме значительно быстрее, чем выводится, и через несколько минут вы будете вынуждены остановиться. Спортсмены включают тренировки с максимальной интенсивностью в свою программу в строго контролируемом режиме; любителям они не нужны вовсе.

4.12.1. Зоны частоты сердечных сокращений - часть 1

Зоны ЧСС определяются как процентные диапазоны от максимальной частоты сердечных сокращений (макс. ЧСС). По умолчанию макс. ЧСС рассчитывается по стандартной формуле: 220 минус ваш возраст. Если вам известна точная макс. ЧСС, следует скорректировать значение по умолчанию соответствующим образом. В Suunto Race 3S предусмотрены стандартные и специфические для отдельных видов активности зоны ЧСС. Стандартные зоны можно использовать для всех видов активности, однако для более продвинутых тренировок доступны специальные зоны ЧСС для бега и велоспорта. Установка макс. ЧСС Задайте максимальную ЧСС в настройках: Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports. 1. Нажмите на значение макс. ЧСС (наибольшее значение,

© «Спорт Лайф», 2026

уд./мин) или нажмите кнопку-колесо. 2. Выберите новое значение макс. ЧСС, проведя пальцем вверх или вниз либо повернув кнопку-колесо. 3. Нажмите на выбранное значение или нажмите среднюю кнопку. 4. Чтобы выйти из экрана зон ЧСС, проведите пальцем вправо или нажмите нижнюю кнопку. ПРИМЕЧАНИЕ: Максимальную ЧСС также можно задать в настройках: General » Personal. Настройка зон ЧСС по умолчанию Настройте зоны ЧСС по умолчанию в разделе настроек Тренировка » Зоны интенсивности » Зоны ЧСС по умолчанию для всех видов спорта. 1.

4.12.1. Зоны частоты сердечных сокращений - часть 2

Прокрутите вверх/вниз и нажмите на экран или нажмите кнопку crown, когда выделена зона ЧСС, которую вы хотите изменить. 2. Выберите новую зону ЧСС, проведя пальцем вверх или вниз либо повернув кнопку crown. 3. Нажмите на выбранный элемент или нажмите кнопку crown. 4. Чтобы выйти из просмотра зон ЧСС, проведите пальцем вправо или нажмите нижнюю кнопку. ПРИМЕЧАНИЕ: Выбор пункта Сброс в просмотре зон ЧСС сбросит зоны ЧСС до значений по умолчанию. Настройка зон ЧСС для конкретного вида активности Настройте зоны ЧСС для конкретного вида активности в разделе настроек Тренировка » Зоны интенсивности » Расширенные зоны. 1. Нажмите на вид активности (Бег или Велоспорт), который вы хотите изменить, или нажмите кнопку crown, когда нужный вид активности выделен. 2. Нажмите кнопку crown, чтобы включить зоны ЧСС. 3. Прокрутите вверх/вниз и нажмите на экран или нажмите кнопку crown, когда выделена зона ЧСС, которую вы хотите изменить. 4. Выберите новую зону ЧСС, проведя пальцем вверх или вниз либо повернув кнопку crown. 5. Нажмите на выбранный элемент или нажмите кнопку crown. 6. Чтобы выйти из просмотра зон ЧСС, проведите пальцем вправо или нажмите нижнюю кнопку.

4.12.2. Зоны темпа

Зоны темпа работают так же, как зоны ЧСС, однако интенсивность тренировки определяется на основе темпа, а не частоты сердечных сокращений. Зоны темпа отображаются в метрических или имперских единицах в зависимости от ваших настроек. Suunto Race 3S имеет пять зон темпа по умолчанию, которые вы можете использовать, или вы можете задать собственные. Зоны темпа доступны для бега и велоспорта. Настройка зон темпа Настройте зоны темпа для конкретного вида активности в разделе настроек Тренировка » Зоны интенсивности » Расширенные зоны. 1. Нажмите на пункт Бег или Велоспорт либо нажмите кнопку crown. 2. Проведите пальцем или поверните кнопку crown и выберите зоны темпа. 3. Проведите пальцем вверх/вниз или поверните кнопку crown и нажмите кнопку crown, когда выделена зона темпа, которую вы хотите изменить. 4. Выберите новую зону темпа, проведя пальцем вверх/вниз или повернув кнопку crown. 5. Нажмите кнопку crown, чтобы подтвердить новое значение зоны темпа. 6. Проведите пальцем вправо или нажмите нижнюю кнопку, чтобы выйти из просмотра зон темпа.

4.12.3. Зоны мощности

Измеритель мощности определяет количество физических усилий, необходимых для выполнения определённой активности. Усилие измеряется в ваттах. Главное преимущество измерителя мощности — точность. Он показывает, насколько интенсивно вы действительно

© «Спорт Лайф», 2026

работаете и какую мощность развиваете. Также легко отслеживать прогресс при анализе показателей в ваттах. Зоны мощности помогают тренироваться с правильным уровнем выходной мощности. Suunto Race 3S имеет пять зон мощности по умолчанию, которые вы можете использовать, или вы можете задать собственные. Зоны мощности доступны во всех стандартных режимах спорта для велоспорта, велотренажёра и горного велосипеда. Для бега и трейлраннинга необходимо использовать специальные режимы спорта «Мощность», чтобы получить зоны мощности. Если вы используете пользовательские режимы спорта, убедитесь, что в вашем режиме используется датчик мощности (power POD), чтобы зоны мощности также были доступны. Настройка зон мощности для конкретного вида активности Настройте зоны мощности для конкретного вида активности в разделе настроек Тренировка » Зоны интенсивности » Расширенные зоны. 1. Нажмите на вид активности (Бег или Велоспорт), который вы хотите изменить, или нажмите кнопку crown, когда нужный вид активности выделен. 2. Проведите пальцем вверх или поверните кнопку crown и выберите зоны мощности. 3. Проведите пальцем вверх/вниз или поверните кнопку crown и выберите зону мощности, которую хотите изменить. 4. Выберите новую зону мощности, проведя пальцем вверх/вниз или повернув кнопку crown. 5. Нажмите кнопку crown, чтобы подтвердить новое значение мощности. 6. Проведите пальцем вправо или нажмите нижнюю кнопку, чтобы выйти из просмотра зон мощности.

4.12.4. Использование зон ЧСС, темпа или мощности во время тренировки

ПРИМЕЧАНИЕ: Для использования зон мощности во время тренировки необходимо подключить датчик мощности (power pod) к часам; см. раздел 3.13. Подключение датчиков и подов. При записи тренировки (см. раздел 4. Запись тренировки) с выбранной целью интенсивности по ЧСС, темпу или мощности (см. раздел 4.3. Использование целей во время тренировки) отображается шкала зон, разделённая Suunto Race 3S на пять секций. Эти пять секций показаны по внешнему краю дисплея режима спорта. Шкала указывает выбранную целевую зону интенсивности, подсвечивая соответствующую секцию. Маленькая стрелка на шкале показывает ваше положение в диапазоне зоны. Часы оповещают вас, когда вы достигаете выбранной целевой зоны. Во время тренировки часы будут предлагать ускориться или замедлиться, если текущие показатели ЧСС, темпа или мощности выходят за пределы выбранной целевой зоны. Кроме того, можно добавить отдельный экран для зон интенсивности при настройке текущего используемого режима спорта. Экран зон отображает текущую зону в центральном поле, время пребывания в этой зоне, а также расстояние до следующих зон вверх или вниз. Центральная полоса также подсвечивается, указывая на то, что вы тренируетесь в правильной зоне. В итоговой сводке тренировки отображается разбивка по времени, проведённому в каждой зоне.

© «Спорт Лайф», 2026

5. Навигация

Вы можете использовать часы для навигации различными способами. Например, с их помощью можно ориентироваться относительно магнитного севера, прокладывать маршрут или двигаться к точке интереса (POI). Чтобы воспользоваться функцией навигации: 1. Проведите пальцем вверх от циферблата или поверните кнопку crown. 2. Выберите Карта. 3. На экране карты отображается ваше текущее местоположение и окружающая обстановка. ПРИМЕЧАНИЕ: Если компас не откалиброван, при входе в режим карты вам будет предложено выполнить калибровку компаса. 4. Нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть список быстрых действий. Быстрые действия обеспечивают быстрый доступ к навигационным функциям, например к просмотру координат текущего местоположения или выбору маршрута для навигации.

5.1. Офлайн-карты

С Suunto Race 3S вы можете загрузить офлайн-карты на часы и отправляться в путь без телефона, ориентируясь только по часам. Прежде чем использовать офлайн-карты на часах, необходимо настроить подключение к беспроводной сети в приложении приложение Suunto и загрузить выбранную область карты на часы. По завершении загрузки карты вы получите уведомление на часах. Подробные инструкции по настройке беспроводной сети и загрузке офлайн-карт в приложение Suunto доступны здесь. Выбор офлайн-карт перед тренировкой: 1. Выберите режим спорта, использующий GPS. 2. Прокрутите вниз и выберите Карта. 3. Выберите нужный стиль карты и подтвердите выбор средней кнопкой. 4. Прокрутите вверх и начните тренировку в обычном режиме. 5. Нажмите среднюю кнопку для перехода к карте. ПРИМЕЧАНИЕ: Если в меню карты выбрано значение Выкл., карта отображаться не будет — только след пройденного маршрута. Выбор офлайн-карт без тренировки: 1. На циферблате проведите пальцем вверх или поверните кнопку crown. 2. Выберите Карта. 3. Нажмите нижнюю кнопку, чтобы выйти из карты. 4. Выберите Выход. Жесты на карте Нижняя кнопка - Нажмите, чтобы открыть параметры навигации Crown - Поворачивайте для увеличения/уменьшения масштаба Смахивание и нажатие - Коснитесь и перетащите карту для панорамирования (Если экран не трогали некоторое время, карта возвращается к вашему текущему местоположению. Время возврата к центру можно задать в настройках навигации.) - Нажмите, чтобы центрировать карту по вашему текущему местоположению - Быстрое смахивание для прокрутки карты ПРИМЕЧАНИЕ: Если включена блокировка кнопок, использование кнопок, а также функций смахивания и нажатия в режиме карты недоступно.

5.2. Навигация по высоте

Если вы прокладываете маршрут с данными о высоте, вы также можете ориентироваться по набору и сбросу высоты с помощью отображения профиля высоты. Во время тренировки нажмите среднюю кнопку, чтобы переключиться на отображение профиля высоты. На экране профиля высоты отображается следующая информация: - вверху: ваша текущая высота - в центре: профиль высоты с указанием вашего текущего положения - внизу: оставшийся набор или сброс высоты (нажмите на экран для переключения видов) Если вы слишком далеко отклонитесь от маршрута при использовании навигации по высоте, часы выведут сообщение «Off route» на экране профиля высоты. Если вы видите это сообщение,

© «Спорт Лайф», 2026

перейдите к экрану навигации по маршруту, чтобы вернуться на правильный путь, прежде чем продолжить навигацию по высоте.

5.3. Навигация по азимуту

Навигация по азимуту — это функция, которую можно использовать на открытом воздухе для следования к целевой точке, которую вы видите или нашли на карте. Вы можете использовать эту функцию самостоятельно как компас или совместно с бумажной картой. Если при задании направления вы укажете расстояние и высоту до цели, часы можно использовать для навигации к этой точке. Чтобы использовать навигацию по азимуту во время тренировки (доступно только для занятий на открытом воздухе): 1. До начала записи тренировки проведите пальцем вверх или поверните кнопку-колесо и выберите «Navigation». 2. Выберите «Bearing». 3. При необходимости откалибруйте компас, следуя инструкциям на экране. 4. Направьте синюю стрелку на экране в сторону целевой точки и нажмите среднюю кнопку. 5. Если вы не знаете расстояние и высоту до точки, выберите «No». 6. Нажмите кнопку-колесо для подтверждения заданного азимута. 7. Если вы знаете расстояние и высоту до точки, выберите «Yes». 8. Введите расстояние и высоту до точки. 9. Нажмите кнопку-колесо для подтверждения заданного азимута. Чтобы использовать навигацию по азимуту без записи тренировки: 1. Перейдите к экрану «Map», проведя пальцем вверх или повернув кнопку-колесо с циферблата. 2. Нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть параметры навигации. 3. Выберите «Bearing navigation». 4. При необходимости откалибруйте компас, следуя инструкциям на экране. 5. Направьте синюю стрелку на экране в сторону целевой точки и нажмите среднюю кнопку. 6. Если вы не знаете расстояние и высоту до точки, выберите «No» и следуйте синей стрелке к точке. 7. Если вы знаете расстояние и высоту до точки, выберите «Yes». 8. Введите расстояние и высоту до точки и следуйте синей стрелке к точке. На экране также будет отображаться оставшееся расстояние и высота до точки. 9. Нажмите нижнюю кнопку и выберите «New Bearing», чтобы задать новый азимут. 10. Нажмите нижнюю кнопку и выберите «Exit», чтобы завершить навигацию.

5.4. Маршруты - часть 1

Вы можете использовать Suunto Race 3S для навигации по маршрутам. Спланируйте маршрут в приложение Suunto и передайте его на часы при следующей синхронизации. Чтобы выполнить навигацию по маршруту: 1. На циферблате проведите пальцем вверх или поверните кнопку-колесо и выберите «Map». 2. На экране карты нажмите нижнюю кнопку. 3. Перейдите к пункту «Routes» и нажмите кнопку-колесо, чтобы открыть список маршрутов. 4. Перейдите к нужному маршруту и нажмите кнопку-колесо. 5. Выберите маршрут, нажав верхнюю кнопку. 6. Выберите «Start exercise», если хотите использовать маршрут для тренировки, или «Navigate only», если хотите только проложить маршрут. ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы только прокладываете маршрут, ничего не будет сохранено или записано в приложение Suunto. 7. Если вы только прокладываете маршрут, нажмите нижнюю кнопку и выберите «End navigation», чтобы остановить навигацию. Если вы используете навигацию во время тренировки, нажмите нижнюю кнопку и выберите «Breadcrumb», чтобы остановить навигацию без завершения тренировки. Если офлайн-карты отключены, отображается только маршрут. Регулируйте масштаб с помощью кнопки-колеса. Находясь на экране навигации по маршруту, вы можете нажать нижнюю кнопку, чтобы открыть меню навигации. Меню обеспечивает быстрый доступ к действиям навигации, таким как сохранение текущего местоположения или выбор другого маршрута. Все спортивные режимы с GPS также имеют

© «Спорт Лайф», 2026

возможность выбора маршрута. См. раздел 4.2. Навигация во время тренировки.

5.4. Маршруты - часть 2

Навигационные подсказки По мере прохождения маршрута часы помогают вам держаться правильного пути, отображая дополнительные данные в поле навигационных подсказок в нижней части экрана и отправляя уведомления по мере продвижения по маршруту. Например, если вы отклонитесь от маршрута более чем на 100 м (330 фут), часы уведомят вас о том, что вы сбились с пути, а также сообщат, когда вы вернётесь на маршрут. В поле подсказок отображается расстояние до следующей путевой точки (если на маршруте нет путевых точек, отображается расстояние до конца маршрута). Когда вы приближаетесь к путевой точке или POI (точке интереса) на маршруте, появляется информационное всплывающее окно с расстоянием до следующей путевой точки или POI. ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы прокладываете маршрут, который пересекает сам себя, например в форме восьмёрки, и на перекрёстке делаете неверный поворот, часы предполагают, что вы намеренно движетесь в другом направлении по маршруту. Часы показывают следующую путевую точку исходя из текущего нового направления движения. Поэтому при навигации по сложному маршруту следите за треком пройденного пути, чтобы убедиться, что вы движетесь в правильном направлении. Пошаговая навигация При создании маршрутов в приложение Suunto вы можете включить пошаговые инструкции. Когда маршрут передаётся на часы и используется для навигации, часы будут давать пошаговые инструкции со звуковым сигналом и информацией о направлении поворота.

5.5. Точки интереса

Точка интереса, или POI, — это особое место, например стоянка для кемпинга или смотровая площадка на тропе, которое можно сохранить и использовать для навигации позднее. Вы можете создавать POI в приложение Suunto на карте, не находясь непосредственно в этом месте. Создание POI на часах осуществляется путём сохранения вашего текущего местоположения. Каждая POI определяется следующими параметрами: - название POI - тип POI - дата и время создания - широта - долгота - высота над уровнем моря В часах можно хранить до 250 POI.

5.5.1. Добавление и удаление POI

Вы можете добавить POI на часы с помощью приложение Suunto или сохранив своё текущее местоположение непосредственно на часах. Если вы находитесь на улице с часами и обнаружили место, которое хотите сохранить как POI, вы можете добавить его прямо на часах. Чтобы добавить POI с помощью часов: 1. Проведите пальцем вверх или поверните кнопку-колесо и выберите «Map». 2. На экране карты нажмите нижнюю кнопку. 3. Выберите «Your location» и нажмите кнопку-колесо. 4. Подождите, пока часы активируют GPS и определят ваше местоположение. 5. Когда часы отобразят вашу широту и долготу, нажмите верхнюю кнопку, чтобы сохранить местоположение как POI, и выберите тип POI. 6. По умолчанию название POI совпадает с типом POI (с порядковым номером после него). Вы можете изменить название позднее в приложение Suunto. Удаление POI Вы можете удалить POI из списка POI на часах или в приложение Suunto. Чтобы удалить POI на часах: 1. Проведите пальцем вверх или поверните кнопку-колесо и выберите «Map». 2. На экране карты нажмите нижнюю кнопку. 3. Выберите «POIs» и нажмите кнопку-колесо. 4. Перейдите к

© «Спорт Лайф», 2026

POI, которую хотите удалить с часов, и нажмите кнопку-колесо. 5. Прокрутите до конца сведений и выберите «Delete». При удалении POI с часов она не удаляется окончательно. Для окончательного удаления POI необходимо удалить её в приложение Suunto.

5.5.2. Навигация к точке интереса

Вы можете прокладывать маршрут к любой точке интереса из списка POI на часах. ПРИМЕЧАНИЕ: При навигации к точке интереса часы используют GPS в режиме полной мощности. Чтобы перейти к точке интереса: 1. Проведите пальцем вверх или поверните кнопку-колесо и выберите Карта. 2. На экране карты нажмите нижнюю кнопку. 3. Выберите POIs и нажмите кнопку-колесо. 4. Прокрутите список до нужной точки интереса и нажмите кнопку-колесо. 5. Нажмите верхнюю кнопку или коснитесь Выбрать. 6. Выберите Начать упражнение, если хотите использовать точку интереса во время тренировки, или Только навигация, если хотите только проложить маршрут к ней. ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы используете только навигацию к точке интереса, данные не будут сохранены или записаны в приложение Suunto. 7. Если вы только следуете маршруту, нажмите нижнюю кнопку и выберите Завершить навигацию, чтобы остановить навигацию. Если навигация выполняется во время упражнения, нажмите нижнюю кнопку и выберите Breadcrumb, чтобы остановить навигацию без завершения упражнения. Навигация к точке интереса имеет два вида отображения: - вид POI с индикатором направления и расстоянием до точки интереса - вид карты, показывающий ваше текущее местоположение относительно точки интереса и ваш маршрут Breadcrumb (пройденный путь) Нажмите кнопку-колесо для переключения между видами. ПРИМЕЧАНИЕ: Если активированы офлайн-карты, вид карты отобразит подробную карту вашего окружения. На виде карты другие ближайшие точки интереса отображаются серым цветом. На виде карты можно регулировать масштаб, поворачивая кнопку-колесо. Во время навигации можно нажать нижнюю кнопку для открытия меню навигации. Меню предоставляет быстрый доступ к сведениям о точке интереса и действиям, таким как сохранение текущего местоположения или выбор другой точки интереса для навигации, а также завершение навигации.

5.5.3. Типы точек интереса

В Suunto Race 3S доступны следующие типы точек интереса (POI): Begin (Начало) End (Конец) Car Parking (Автостоянка) Home (Дом) Building (Здание) Hotel (Отель) Hostel (Хостел) Lodging (Жильё) Bedding (Ночлег) Camp (Лагерь) Camping site (Место для кемпинга) Camp fire (Костёр) Aid station (Пункт помощи) Emergency (Экстренная служба) Waterpoint (Водный пункт) Information (Информация) Restaurant (Ресторан) Food (Еда) Cafe (Кафе) Cave (Пещера) Mountain (Гора) Peak (Вершина) Rock (Скала) Cliff (Утёс) Avalanche (Лавина) Valley (Долина) Hill (Холм) Road (Дорога) Trail (Тропа) River (Река) Water (Вода) Waterfall (Водопад) Coast (Побережье) Lake (Озеро) Kelp forest (Ламинариевый лес) Marine reserve (Морской заповедник) Coral reef (Коралловый риф) Big fish (Крупная рыба) Marine mammal (Морское млекопитающее) Wreck (Затонувшее судно) Fishing spot (Место рыбалки) Beach (Пляж) Forest (Лес) Meadow (Луг) Coast (Берег) Stand (Засидка) Shot (Выстрел) Rub (Потёртость) Scrape (Царапина) Big game (Крупная дичь) Small game (Мелкая дичь) Bird (Птица) Prints (Следы) Crossroads (Перекрёсток) Danger (Опасность) Geocache (Геокэш) Sight (Достопримечательность) Trailcam (Фотоловушка)

5.6. Подсказки при подъёме

© «Спорт Лайф», 2026

При навигации по маршруту функция Climb guidance (подсказки при подъёме) предоставляет данные о перепаде высот. При планировании маршрута в приложение Suunto приложение отображает маршрут в виде участков, каждый из которых обозначен цветом в соответствии с данными о высоте. Предусмотрено пять категорий участков: - Flat (Равнина) - Uphill (Подъём) - Downhill (Спуск) - Climb (Восхождение) - Descent (Снижение) При навигации с помощью часов нажимайте кнопку-колесо для переключения между экранами. Экран Climb guidance отображает общий профиль высот маршрута, по которому вы следуете. Отображается следующая информация: - вверху: ваша текущая высота - под верхним окном: общая продолжительность упражнения - в центре: график высот маршрута - под графиком: оставшееся расстояние запланированного маршрута - внизу слева: пройденный набор/сброс высоты - внизу справа: оставшийся набор/сброс высоты Поверните кнопку-колесо для увеличения масштаба текущего участка. На экране участка отображается следующая информация: - вверху: средний уклон подъёма/спуска на текущем участке - под верхним окном: общая продолжительность упражнения - в центре: график высот маршрута для текущего участка - под графиком: оставшееся расстояние текущего участка - внизу слева: пройденный набор/сброс высоты на текущем участке - внизу справа: оставшийся набор/сброс высоты на текущем участке Настройки Climb guidance можно изменить до и во время упражнения. Чтобы изменить настройки перед началом упражнения, прокрутите вниз с экрана запуска и откройте Climb guidance. Чтобы изменить настройки во время упражнения, поставьте упражнение на паузу и нажмите нижнюю кнопку. Откройте Control panel (панель управления), где находится Climb guidance. Включите или отключите Notifications (уведомления) в соответствии с вашими предпочтениями. Откройте Grade value (значение уклона), чтобы выбрать отображение данных о высоте в градусах или процентах. Если уведомления включены, часы будут оповещать вас о предстоящих подъёмах и спусках и предоставлять сводку о следующем подъёме или спуске перед его началом.

5.7. Линейка

Линейка — это инструмент для отображения расстояния по прямой между вашим местоположением и любой выбранной точкой на карте. Чтобы воспользоваться линейкой, нажмите нижнюю кнопку, находясь на экране карты (во время упражнения или без него). Когда откроется меню параметров навигации, прокрутите вниз и включите Ruler (Линейка). Вернитесь на экран карты и выберите любую точку на карте, чтобы измерить расстояние по прямой от вашего текущего местоположения. Когда линейка больше не нужна, её можно отключить в параметрах навигации.

5.8. Спутниковая навигация и карты

Suunto Race 3S использует двухчастотный прием L1/L5 и пять спутниковых систем: GPS, ГЛОНАСС, Galileo, BeiDou и QZSS. Бесплатные глобальные офлайн-карты содержат горизонтали, названия мест, дороги и водные объекты; для карт доступно 64 ГБ памяти. Маршруты создаются в приложении Suunto либо импортируются из GPX или KML. Во время навигации часы показывают оставшееся расстояние, расчетное время прибытия и предупреждают об отклонении от маршрута. Подсказки по подъемам показывают расстояние, набор высоты, средний и максимальный уклон предстоящего подъема.

© «Спорт Лайф», 2026

6. Виджеты

Виджеты предоставляют полезную информацию о вашей активности и тренировках. Виджеты доступны с циферблата часов путём прокрутки вверх или поворота кнопки-колеса. Виджет можно закрепить для быстрого и удобного доступа. На циферблате нажмите кнопку-колесо и дважды коснитесь экрана, чтобы выбрать виджет для закрепления. Также можно закрепить виджет в разделе Customize (Настройка) в Control panel (панели управления). Виджеты можно включать и отключать в Control panel в разделе Customize > Widgets. Выберите нужные виджеты, переключив соответствующий тумблер в положение «включено». Также можно выбрать виджеты для отображения на часах и задать порядок их отображения, включая и отключая их, а также сортируя их в приложение Suunto.

6.1. Погода

Виджет погоды предоставляет информацию о текущих погодных условиях. Он отображает текущую температуру, скорость и направление ветра, а также тип погоды в виде текста и значка. Типы погоды могут быть, например, солнечно, облачно, дождливо и т. д. Проведите пальцем вверх или поверните кнопку-колесо, чтобы просмотреть более подробные данные о погоде, такие как влажность, качество воздуха и прогноз. СОВЕТ: Убедитесь, что часы подключены к приложение Suunto, чтобы получать наиболее точные данные о погоде.

6.2. Уведомления

Если вы сопряли часы с приложение Suunto, вы можете получать уведомления, например о входящих звонках и текстовых сообщениях, прямо на часах. При сопряжении часов с приложением уведомления включены по умолчанию. Их можно отключить в настройках в разделе «Уведомления». ПРИМЕЧАНИЕ: Сообщения, полученные из некоторых приложений для общения, могут быть несовместимы с Suunto Race 3S. При поступлении уведомления на циферблате появляется всплывающее окно. Suunto Race 3S: нажмите кнопку-кроун, чтобы закрыть всплывающее окно. Если сообщение не помещается на экране, поверните кроун или проведите пальцем вверх, чтобы прокрутить полный текст. В разделе «Действия» можно взаимодействовать с уведомлением (доступные варианты зависят от вашего телефона и того, какое мобильное приложение отправило уведомление). Для приложений, используемых для общения, можно отправить быстрый ответ (Quick reply) с часов. Предустановленные сообщения можно выбирать и изменять в приложение Suunto. История уведомлений Если на вашем мобильном устройстве есть непрочитанные уведомления или пропущенные звонки, их можно просмотреть на часах. На циферблате проведите пальцем вверх, выберите виджет уведомлений, затем поверните кроун для прокрутки истории уведомлений. История уведомлений очищается, когда вы проверяете сообщения на мобильном устройстве, или если вы выбираете «Очистить все сообщения» в виджете уведомлений.

6.3. Управление медиа

Suunto Race 3S можно использовать для управления музыкой, подкастами и другим медиаконтентом, воспроизводимым на телефоне или транслируемым с телефона на другое устройство. ПРИМЕЧАНИЕ: Перед использованием управления медиа необходимо сопрячь

© «Спорт Лайф», 2026

часы с телефоном. Чтобы открыть виджет управления медиа, проведите пальцем вверх на циферблате или во время тренировки нажимайте кроун до тех пор, пока не отобразится виджет управления медиа. В виджете управления медиа нажмите «Воспроизведение», «Следующий трек» или «Предыдущий трек» для управления воспроизведением. Проведите пальцем вверх или поверните кроун для перехода к полным настройкам управления медиа. Нажмите нижнюю кнопку для выхода из виджета управления медиа.

6.4. Пульс

Виджет пульса (HR) отображает текущий пульс и 12-часовой график частоты сердечных сокращений. График строится на основе среднего пульса за 24-минутные интервалы. Suunto Race 3S: минимальный пульс за последние 12 часов является хорошим показателем состояния восстановления. Если он выше обычного, вероятно, вы ещё не полностью восстановились после последней тренировки. Если вы записываете тренировку, дневные значения пульса отражают повышенную частоту сердечных сокращений и расход калорий во время занятия. Однако имейте в виду, что график и показатели расхода являются средними значениями. Если во время тренировки ваш пульс достигает 200 уд/мин, на графике отображается не это максимальное значение, а среднее за 24 минуты, в течение которых был достигнут этот пиковый показатель. Для отображения дневных значений виджета пульса необходимо активировать функцию ежедневного контроля пульса. Включить или отключить её можно в настройках в разделе «Активность» или прокрутив виджет пульса вниз до конца и активировав её там. При включённой функции часы регулярно активируют оптический датчик пульса для измерения частоты сердечных сокращений. Это незначительно увеличивает расход заряда аккумулятора. После активации часам требуется 24 минуты, прежде чем они смогут начать отображать информацию о пульсе. Проведите пальцем вправо или нажмите нижнюю кнопку для возврата к циферблату.

6.5. Восстановление, HRV (вариабельность сердечного ритма)

Вариабельность сердечного ритма (HRV) — это показатель вариации временных интервалов между ударами сердца; его значение является хорошим предиктором общего состояния здоровья и самочувствия. HRV помогает понять состояние восстановления, отражает физический и психологический стресс и указывает на готовность организма к тренировкам. Чтобы получить эффективное среднее значение HRV, необходимо отслеживать сон не менее трёх раз в неделю на протяжении длительного периода для определения вашего диапазона HRV. Различные ситуации и условия, такие как расслабленный отпуск, физическое и умственное напряжение или начинающийся грипп, могут приводить к изменениям HRV. СОВЕТ: Посетите сайт www.suunto.com или откройте приложение Suunto, чтобы узнать больше о восстановлении по показателю HRV.

6.6. Прогресс

Виджет прогресса предоставляет данные, помогающие увеличивать тренировочную нагрузку на протяжении длительного периода — будь то частота, продолжительность или интенсивность тренировок. Suunto Race 3S: каждая тренировочная сессия получает оценку тренировочного стресса Training Stress Score (TSS) (на основе продолжительности и интенсивности), и это значение является основой для расчёта тренировочной нагрузки как

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

для краткосрочных, так и для долгосрочных средних показателей. На основе значения TSS часы могут рассчитать ваш уровень физической подготовки (определяемый как VO2max), CTL (Chronic Training Load — хроническая тренировочная нагрузка), а также предоставить оценку лактатного порога и прогноз темпа бега на различных дистанциях. Темп прироста (ramp rate) — это показатель, отслеживающий скорость увеличения или снижения вашей физической формы за определённый период. Уровень аэробной физической подготовки определяется как VO2max (максимальное потребление кислорода) — широко признанный показатель аэробной выносливости. Иными словами, VO2max показывает, насколько эффективно ваш организм использует кислород. Чем выше VO2max, тем лучше вы используете кислород. Оценка уровня физической подготовки основана на анализе реакции пульса во время каждой записанной беговой или пешей тренировки. Для получения оценки уровня физической подготовки запишите пробежку или прогулку продолжительностью не менее 15 минут в Suunto Race 3S. Виджет также отображает расчётный фитнес-возраст. Фитнес-возраст — это метрика, которая интерпретирует значение VO2max в единицах возраста. ПРИМЕЧАНИЕ: Улучшение VO2max носит сугубо индивидуальный характер и зависит от таких факторов, как возраст, пол, генетика и тренировочный опыт. Если вы уже находитесь в хорошей физической форме, повышение уровня подготовки будет происходить медленнее. Если вы только начинаете регулярно тренироваться, прирост физической формы может быть быстрым. СОВЕТ: Посетите сайт www.suunto.com или откройте приложение Suunto, чтобы узнать больше о концепции анализа тренировочной нагрузки Suunto.

6.7. Тренировка

Виджет тренировки предоставляет информацию о тренировочной нагрузке за текущую неделю, а также суммарную продолжительность всех тренировочных сессий. Этот виджет также даёт рекомендации относительно вашей формы: теряете ли вы физическую подготовку, поддерживаете её или в данный момент тренируетесь продуктивно. Значение CTL (Chronic Training Load — хроническая тренировочная нагрузка) представляет собой взвешенное среднее долгосрочного показателя TSS (Training Stress Score): чем больше вы тренируетесь, тем выше ваша физическая подготовка. Значение ATL (Acute Training Load — острая тренировочная нагрузка) — это взвешенное среднее TSS за 7 дней, которое по существу отражает текущий уровень усталости. Значение TSB (Training Stress Balance — баланс тренировочного стресса) показывает вашу форму, которая по существу представляет собой разницу между долгосрочной хронической тренировочной нагрузкой (CTL) и краткосрочной острой тренировочной нагрузкой (ATL). СОВЕТ: Посетите сайт www.suunto.com или откройте приложение Suunto, чтобы узнать больше о концепции анализа тренировочной нагрузки Suunto.

6.8. Восстановление, тренировки

Виджет восстановления и тренировок показывает вашу текущую форму и ощущения после тренировок за последнюю неделю, а также за последние 6 недель. Обратите внимание, что для получения этих данных необходимо регистрировать своё ощущение после каждой тренировки — см. раздел 4.11. Feeling (Ощущение). Этот виджет также покажет, насколько ваше восстановление соответствует текущей тренировочной нагрузке. СОВЕТ: Посетите сайт www.suunto.com или откройте приложение Suunto, чтобы узнать больше о концепции анализа тренировочной нагрузки Suunto.

© «Спорт Лайф», 2026

6.9. Уровень кислорода в крови

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Suunto Race 3S не является медицинским устройством, и показатель уровня кислорода в крови, отображаемый Suunto Race 3S, не предназначен для диагностики или мониторинга медицинских состояний. С помощью Suunto Race 3S можно измерить уровень кислорода в крови. На экране циферблата проведите пальцем вверх или поверните коронку, чтобы прокрутить список и выбрать виджет Blood oxygen (Кислород в крови). Уровень кислорода в крови может свидетельствовать о перетренированности или усталости, а также служить полезным индикатором прогресса акклиматизации на большой высоте. Нормальный уровень кислорода в крови на уровне моря составляет от 96% до 99%. На большой высоте у здоровых людей это значение может быть несколько ниже. Успешная акклиматизация к большой высоте приводит к повторному увеличению показателя. Как измерить уровень кислорода в крови с помощью виджета Blood oxygen: 1. Выберите Measure now (Измерить сейчас). 2. Держите руку неподвижно во время измерения. 3. Если измерение не удалось, следуйте инструкциям на экране часов. 4. По завершении измерения на экране отобразится значение уровня кислорода в крови. Уровень кислорода в крови также можно измерять во время сна — см. раздел 6.10. Sleep (Сон).

6.10. Сон

Полноценный ночной сон важен для здоровья тела и разума. С помощью часов можно отслеживать сон и следить за его средней продолжительностью. Если вы носите часы во время сна, Suunto Race 3S отслеживает сон на основе данных акселерометра. Чтобы включить отслеживание сна: 1. На экране циферблата прокрутите вниз и выберите Sleep (Сон). 2. Включите переключатель Sleep tracking (Отслеживание сна). Вы можете настроить режим «Не беспокоить» на время сна, а также выбрать, следует ли измерять уровень кислорода в крови (Blood oxygen) и отслеживать вариабельность сердечного ритма (HRV tracking) во время сна. После включения отслеживания сна можно также задать целевую продолжительность сна. Типичному взрослому человеку требуется от 7 до 9 часов сна в сутки, хотя оптимальная продолжительность сна может отличаться от нормы. Тенденции сна После пробуждения вам отображается сводка о сне. Сводка включает, например, общую продолжительность сна, а также расчётное время бодрствования (движения) и время глубокого сна (без движения). Помимо сводки о сне, вы можете отслеживать общую тенденцию сна с помощью виджета сна. На экране циферблата проведите пальцем вверх или поверните коронку, пока не появится виджет Sleep. На первом экране отображается информация о последнем сне и график за последние семь дней. Находясь в виджете сна, можно провести пальцем вверх, чтобы просмотреть подробные сведения о последнем сне. ПРИМЕЧАНИЕ: Все измерения сна основаны исключительно на данных о движении, поэтому они являются приблизительными и могут не отражать ваши реальные привычки сна. Измерение частоты сердечных сокращений, уровня кислорода в крови и вариабельности сердечного ритма (HRV) во время сна Если вы носите часы ночью, вы можете получить дополнительные данные о частоте сердечных сокращений, HRV и уровне кислорода в крови во время сна. Автоматический режим «Не беспокоить» Вы можете использовать настройку автоматического режима «Не беспокоить», чтобы он включался автоматически во время сна.

6.11. Шаги и калории

© «Спорт Лайф», 2026

Часы отслеживают общий уровень вашей активности в течение дня. Это важный показатель как для тех, кто просто стремится поддерживать форму и здоровье, так и для тех, кто готовится к соревнованиям. Быть активным полезно, однако при интенсивных тренировках необходимо соблюдать дни отдыха с низкой активностью. Счётчик активности автоматически сбрасывается каждый день в полночь. В конце недели (в воскресенье) часы предоставляют сводку активности, показывающую среднее значение за неделю и суточные итоги. Часы подсчитывают шаги с помощью акселерометра. Общее количество шагов накапливается круглосуточно, в том числе во время записи тренировочных сессий и других активностей. Однако при некоторых видах спорта, например плавании и езде на велосипеде, шаги не подсчитываются. Верхнее значение в виджете показывает общее количество шагов за текущий день, нижнее — расчётное количество активных калорий, сожжённых за день на данный момент. Ниже отображается общее количество сожжённых калорий. Общее значение включает как активные калории, так и базальный уровень метаболизма, BMR (см. ниже). Полукольца в виджете показывают, насколько вы близки к своим ежедневным целям по активности. Эти цели можно скорректировать в соответствии с личными предпочтениями (см. ниже). Также можно просмотреть количество шагов и сожжённых калорий за последние семь дней, проведя пальцем вверх в виджете. Цели по активности Вы можете настроить ежедневные цели как по шагам, так и по калориям. В настройках выберите Activity (Активность), чтобы открыть параметры целей по активности. При установке цели по шагам вы задаёте общее количество шагов в день. Общее количество калорий, сжигаемых в день, определяется двумя факторами: базальным уровнем метаболизма (BMR) и физической активностью. BMR — это количество калорий, которое организм сжигает в состоянии покоя. Это калории, необходимые организму для поддержания тепла и выполнения базовых функций, таких как моргание или сердцебиение. Данное значение рассчитывается на основе вашего личного профиля с учётом таких факторов, как возраст и пол. При установке цели по калориям вы задаёте количество калорий, которое хотите сжечь сверх BMR. Это так называемые активные калории. Кольцо вокруг дисплея активности заполняется пропорционально количеству активных калорий, сожжённых за день, по сравнению с вашей целью.

6.12. Солнце и Луна

На экране циферблата проведите пальцем вверх или поверните коронку, чтобы прокрутить список до виджета Sun & moon (Солнце и Луна). Часы покажут время до следующего заката или восхода солнца — в зависимости от того, что наступит раньше. Если выбрать виджет, откроются подробные сведения: время восхода и захода солнца, а также текущая фаза Луны.

6.13. Журнал тренировок

Ваши часы предоставляют обзор вашей тренировочной активности через журнал тренировок. В журнале вы можете увидеть сводку текущей тренировочной недели. Сводка включает общую продолжительность и обзор дней, в которые вы тренировались. Проведя пальцем вверх, вы получите информацию о том, какие активности вы выполняли и когда. Выбрав одну из активностей нажатием кнопки-кроны, вы получите ещё больше подробностей, а также возможность удалить активность из журнала.

6.14. Ресурсы

© «Спорт Лайф», 2026

Ресурсы — хороший показатель уровня энергии вашего организма, который напрямую влияет на способность справляться со стрессом и ежедневными нагрузками. Стресс и физическая активность истощают ресурсы, тогда как отдых и восстановление их пополняют. Качественный сон — неотъемлемая часть обеспечения организма необходимыми ресурсами. Когда уровень ресурсов высок, вы, скорее всего, чувствуете себя свежим и энергичным. Пробежка при высоком уровне ресурсов, вероятно, пройдёт отлично, поскольку организм располагает энергией, необходимой для адаптации и улучшения результатов. Отслеживание ресурсов помогает грамотно ими управлять и использовать. Вы также можете ориентироваться на уровень ресурсов для выявления факторов стресса, эффективных лично для вас стратегий восстановления и влияния правильного питания. Для измерения стресса и восстановления используются показания оптического датчика сердечного ритма; чтобы получать их в течение дня, необходимо включить суточный мониторинг ЧСС — см. раздел 6.4. Сердечный ритм. Важно правильно задать значения максимального ЧСС и ЧСС в покое, чтобы обеспечить наиболее точные показания. По умолчанию ЧСС в покое установлен на уровне 60 уд/мин, а максимальный ЧСС рассчитывается на основе вашего возраста. Эти значения ЧСС можно легко изменить в настройках в разделе Общие » Личные данные. СОВЕТ: Используйте наименьшее значение ЧСС, зафиксированное во время сна, в качестве ЧСС в покое. На циферблате поверните крону или проведите пальцем вверх, чтобы перейти к виджету ресурсов. Цвет кольца вокруг значка виджета отражает общий уровень ресурсов. Зелёный цвет означает, что вы восстанавливаетесь. Статус показывает ваше текущее состояние (активный, неактивный, восстановление или стресс). Столбчатая диаграмма отображает уровень ресурсов за последние 16 часов, а процентное значение является оценкой текущего уровня ресурсов.

6.15. Высотомер и барометр

Suunto Race 3S постоянно измеряет абсолютное атмосферное давление с помощью встроенного датчика давления. На основе этого измерения и заданного опорного значения высоты часы вычисляют высоту над уровнем моря или атмосферное давление. ВНИМАНИЕ: Следите за тем, чтобы область вокруг двух отверстий датчика давления, расположенных на отметке 6 часов на боковой поверхности часов, была чистой и не засорялась грязью или песком. Никогда не вставляйте посторонние предметы в отверстия — это может повредить датчик. На циферблате проведите пальцем вверх или поверните крону, чтобы перейти к виджету высотомера и барометра. Виджет имеет три экрана, между которыми можно переключаться, проводя пальцем вверх и вниз. На первом экране отображается текущая высота. Проведите пальцем вверх, чтобы увидеть барометрическое давление и график тренда барометра. Проведите пальцем вверх ещё раз, чтобы увидеть температуру. Проведите пальцем вниз или нажмите нижнюю кнопку, чтобы вернуться назад. Убедитесь, что опорное значение высоты задано правильно (см. раздел 3.18. Высотомер). Высоту вашего текущего местоположения можно найти на большинстве топографических карт или в крупных онлайн-картографических сервисах, например Google Maps. Изменения местных погодных условий влияют на показания высоты. Если местная погода часто меняется, следует регулярно сбрасывать опорное значение высоты — желательно перед началом следующего маршрута. Автоматический профиль высотомера/барометра Изменения погоды и высоты над уровнем моря — оба фактора вызывают изменение атмосферного давления. Для учёта этого Suunto Race 3S автоматически переключается между интерпретацией изменений давления как изменений высоты или погоды в зависимости от вашего движения. Если часы фиксируют вертикальное перемещение, они переключаются в режим измерения

© «Спорт Лайф», 2026

высоты. При просмотре графика высоты он обновляется с максимальной задержкой 10 секунд. Если вы находитесь на постоянной высоте (вертикальное перемещение менее 5 метров в течение 12 минут), часы интерпретируют изменения давления как изменения погоды и соответствующим образом корректируют график барометра.

6.16. Компас

Suunto Race 3S оснащён компасом с гироскопической поддержкой, позволяющим ориентироваться относительно магнитного севера. Компас с компенсацией наклона обеспечивает точные показания, даже если он не расположен строго горизонтально. Доступ к компасу можно получить, проведя пальцем вверх на циферблате или повернув крону и выбрав Компас. Виджет компаса отображает следующую информацию: - Стрелка, указывающая на магнитный север - Направление по сторонам света - Направление в градусах - Высота над уровнем моря - Барометрическое давление Чтобы выйти из виджета компаса, нажмите нижнюю кнопку. Находясь в виджете компаса, вы можете провести пальцем вверх от нижнего края экрана, чтобы открыть список быстрых действий. Быстрые действия обеспечивают быстрый доступ к навигационным функциям, например к просмотру координат текущего местоположения или выбору маршрута для навигации.

6.16.1. Калибровка компаса

Если компас не откалиброван, при входе в виджет компаса появится запрос на его калибровку. ПРИМЕЧАНИЕ: Компас калибруется автоматически в процессе использования, однако если часы подверглись воздействию сильных магнитных полей или сильному удару, компас может показывать неверное направление. Для устранения этой проблемы выполните повторную калибровку.

6.16.2. Настройка магнитного склонения

Для обеспечения точных показаний компаса задайте правильное значение магнитного склонения. Бумажные карты ориентированы на истинный север. Компасы, однако, указывают на магнитный север — область над Землёй, куда направлено магнитное поле планеты. Поскольку магнитный и истинный север не совпадают, необходимо задать склонение на компасе. Угол между магнитным и истинным севером и является магнитным склонением. Значение склонения указано на большинстве карт. Положение магнитного севера меняется ежегодно, поэтому наиболее точное и актуальное значение склонения можно найти на таких сайтах, как www.magnetic-declination.com. Карты для ориентирования, однако, составляются относительно магнитного севера. Если вы используете карту для ориентирования, необходимо отключить коррекцию склонения, установив значение склонения равным 0 градусов. Значение магнитного склонения можно задать в настройках в разделе Навигация » Склонение.

6.17. Таймер

В ваших часах есть секундомер и таймер обратного отсчёта для базового измерения времени. На циферблате проведите пальцем вверх или поворачивайте кнопку-колесо, пока не дойдёте до виджета таймера. При первом входе в виджет отображается секундомер. В дальнейшем часы запоминают последний использованный режим — секундомер или таймер

© «Спорт Лайф», 2026

обратного отсчёта. Проведите пальцем вверх, чтобы открыть меню быстрого доступа «Set timer» (Настройка таймера), где можно изменить параметры таймера. Секундомер Запускайте и останавливайте секундомер нажатием верхней кнопки. Чтобы возобновить отсчёт, снова нажмите верхнюю кнопку. Для сброса нажмите нижнюю кнопку. Чтобы выйти из таймера, нажмите нижнюю кнопку. Таймер обратного отсчёта В виджете таймера проведите пальцем вверх, чтобы открыть меню быстрого доступа. В нём можно выбрать предустановленное время обратного отсчёта или задать произвольное. При необходимости останавливайте и сбрасывайте таймер с помощью верхней и нижней кнопок. Чтобы выйти из таймера обратного отсчёта, нажмите нижнюю кнопку.

6.18. Планировщик гонки

Планировщик гонки рассчитывает рекомендуемый темп по участкам и прогнозное время финиша с учетом профиля высоты маршрута, погоды и текущей физической формы. Перед стартом синхронизируйте маршрут и актуальные данные с приложением Suunto. Во время гонки используйте рекомендации как ориентир, корректируя усилие по самочувствию, условиям трассы и требованиям безопасности.

7. Гиды SuuntoPlus™

Гиды SuuntoPlus™ обеспечивают отображение рекомендаций в режиме реального времени на ваших часах Suunto от ваших любимых спортивных и outdoor-сервисов. Новые гиды можно найти в магазине SuuntoPlus™ Store или создать самостоятельно с помощью таких инструментов, как планировщик тренировок в приложении приложение Suunto. Для получения дополнительной информации обо всех доступных гидах и о том, как синхронизировать гиды сторонних разработчиков с устройством, посетите www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides. Чтобы выбрать гиды SuuntoPlus™ на часах: 1. Перед началом записи упражнения проведите пальцем вверх или поворачивайте кнопку-колесо и выберите SuuntoPlus™. 2. Прокрутите список до нужного гида и нажмите кнопку-колесо. 3. Вернитесь к начальному экрану и начните упражнение в обычном режиме. 4. Нажимайте кнопку-колесо, пока не дойдёте до гида SuuntoPlus™, который отображается в виде отдельного экрана. ПРИМЕЧАНИЕ: Убедитесь, что на ваших часах Suunto Race 3S установлена последняя версия программного обеспечения и что вы синхронизировали часы с приложением приложение Suunto.

© «Спорт Лайф», 2026

8. Спортивные приложения SuuntoPlus™

Спортивные приложения SuuntoPlus™ оснащают ваши Suunto Race 3S новыми инструментами и возможностями, чтобы вдохновлять вас и открывать новые способы наслаждаться активным образом жизни. Новые спортивные приложения можно найти в магазине SuuntoPlus™ Store, где регулярно публикуются новые приложения для ваших Suunto Race 3S. Выбирайте те, которые вас заинтересуют, синхронизируйте их с часами и получайте максимум от своих тренировок! Чтобы использовать спортивные приложения SuuntoPlus™: 1. Перед началом записи упражнения прокрутите список вниз и выберите SuuntoPlus™. 2. Выберите нужное спортивное приложение. 3. Если спортивное приложение использует внешнее устройство или датчик, подключение будет выполнено автоматически. 4. Прокрутите список вверх до начального экрана и начните упражнение в обычном режиме. 5. Проведите пальцем влево или нажимайте кнопку-колесо, пока не дойдёте до спортивного приложения SuuntoPlus™, которое отображается в виде отдельного экрана. 6. После остановки записи упражнения результат спортивного приложения SuuntoPlus™ можно найти в сводке, если был получен соответствующий результат. Выбрать, какие спортивные приложения SuuntoPlus™ использовать на часах, можно в приложении приложение Suunto. Посетите Suunto.com/Suuntoplus, чтобы узнать, какие спортивные приложения доступны для ваших часов. ПРИМЕЧАНИЕ: Убедитесь, что на ваших часах Suunto Race 3S установлена последняя версия программного обеспечения и что вы синхронизировали часы с приложением приложение Suunto.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

9.1. Правила обращения с устройством

Обращайтесь с устройством бережно — не ударяйте и не роняйте его. В обычных условиях эксплуатации часы не требуют технического обслуживания. Регулярно промывайте их пресной водой с мягким мылом и аккуратно протирайте корпус влажной мягкой тканью или замшей. Используйте только оригинальные аксессуары Suunto — повреждения, вызванные неоригинальными аксессуарами, не покрываются гарантией.

9.2. Аккумулятор

Продолжительность работы от одного заряда зависит от режима использования часов и условий эксплуатации. Например, низкие температуры сокращают время работы от одного заряда. В целом ёмкость перезаряжаемых аккумуляторов со временем снижается. ПРИМЕЧАНИЕ: В случае аномального снижения ёмкости вследствие неисправности аккумулятора компания Suunto обеспечивает его замену в течение одного года или не более 300 циклов зарядки — в зависимости от того, что наступит раньше. Когда уровень заряда аккумулятора опускается ниже 20%, а затем ниже 5%, на часах отображается значок низкого заряда. При очень низком уровне заряда часы переходят в режим пониженного энергопотребления и отображают значок зарядки. Для зарядки часов используйте прилагаемый USB-кабель. Как только уровень заряда аккумулятора станет достаточным, часы выйдут из режима пониженного энергопотребления.

9.3. Утилизация

Утилизируйте устройство в соответствии с местными нормами обращения с электронными отходами. Не выбрасывайте его в мусорное ведро. При желании вы можете сдать устройство ближайшему дилеру Suunto.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

10.1. Соответствие требованиям

Информацию о соответствии нормативным требованиям и подробные технические характеристики см. в документе «Информация о безопасности продукта и нормативные сведения», поставляемом вместе с вашими Suunto Race 3S или доступном по адресу www.suunto.com/userguides.

10.2. Соответствие требованиям CE

Настоящим Suunto Oy заявляет, что радиооборудование типа OW243. соответствует требованиям Директивы 2014/53/EU. Полный текст декларации соответствия требованиям ЕС доступен по следующему адресу в интернете: www.suunto.com/EUconformity.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте