

SUUNTO 9 2.0

POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

1. BEZPEČNOST	5
2. Začíname	7
2.1. SuuntoLink	7
2.2. Aplikácia Suunto	7
2.3. Dotykové obrazovky a tlačidlá	8
2.4. Optické meranie srdcovej frekvencie	9
2.5. Ikony	9
2.6. Úprava nastavení	11
3. Funkcie	13
3.1. Monitorovanie aktivity	13
3.1.1. Okamžitá srdcová frekvencia	14
3.1.2. Denná srdcová frekvencia	14
3.2. Letový režim	15
3.3. Automatické pozastavenie	15
3.4. Podsvietenie	16
3.5. Riadenie nabitia batérie	16
3.6. Pripojenie Bluetooth	18
3.7. Zamknutie tlačidiel a obrazovky	18
3.8. hrudný snímač srdcovej frekvencie	18
3.9. Kompas	18
3.9.1. Kalibrácia kompasu	19
3.9.2. Nastavenie deklinácie	19
3.10. Informácie o zariadení	20
3.11. Motív displeja	20
3.12. Režim Nerušiť	20
3.13. Pocit	21
3.14. Vyhľadanie cesty späť	21
3.15. Úroveň kondície	22
3.16. Úroveň kondície	23
3.17. FusedSpeed	24
3.18. FusedTrack	25
3.19. Zóny intenzity	25
3.19.1. Zóny srdcovej frekvencie	26
3.19.2. Zóny tempa	28
3.20. Intervalový tréning	29
3.21. Jazyk a systém jednotiek	30
3.22. Záznamník	30
3.23. Fázy Mesiaca	31
3.24. Upozornenia	31
3.25. Spárovanie zariadení POD a snímačov	31

3.25.1. Kalibrácia zariadenia Bike POD.....	32
3.25.2. Kalibrácia zariadenia POD na nohu.....	32
3.25.3. Kalibrácia zariadenia Power POD.....	33
3.26. Miesta záujmu.....	33
3.26.1. Pridanie a vymazanie bodov POI.....	33
3.26.2. Navigácia k POI.....	34
3.26.3. Typy POI.....	35
3.27. Formáty polohy.....	36
3.28. Šetrenie energie.....	37
3.29. Zaznamenanie cvičenia.....	38
3.29.1. Používanie cieľov pri cvičení.....	39
3.29.2. Navigovanie počas cvičenia.....	40
3.30. Zotavenie.....	40
3.31. Trasy.....	41
3.32. Monitorovanie spánku.....	42
3.33. Športové režimy.....	44
3.34. Plávanie.....	44
3.35. Námaha a zotavenie.....	44
3.36. Upozornenie na východ a západ Slnka.....	45
3.37. SuuntoPlus.....	46
3.38. SuuntoPlus - Strava.....	46
3.39. Merače.....	47
3.40. Dátum a čas.....	48
3.40.1. Budík.....	48
3.41. Tóny a vibrovanie.....	49
3.42. Informácie o tréningu.....	49
3.43. Ciferníky.....	50
4. Platí len pre verziu s barometrom.....	51
4.1. Výškomer.....	51
4.2. FusedAlti.....	51
4.3. Navigovanie podľa nadmorskej výšky.....	51
4.4. Informácie o prostredí.....	52
4.5. Výstraha pred búrkou.....	53
5. Starostlivosť a podpora.....	54
5.1. Pokyny na zaobchádzanie.....	54
5.2. Batéria.....	54
5.3. Likvidácia.....	54
6. Údaje.....	55
6.1. Technické informácie.....	55
6.2. Zhoda.....	56

6.2.1. CE.....	56
6.2.2. Zhoda s FCC.....	56
6.2.3. IC.....	56
6.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	57
6.2.5. NCC.....	57
6.3. Ochranná známka.....	57
6.4. Oznámenie o patentoch.....	57
6.5. Medzinárodná obmedzená záruka.....	57
6.6. Copyright.....	59

1. BEZPEČNOST

Typy bezpečnostných opatrení

 **VAROVANIE:** – používa sa v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré môžu spôsobiť poranenie alebo smrť.

 **POZOR:** – používa sa v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré môžu spôsobiť poškodenie výrobku.



POZNÁMKA: – používa sa na zdôraznenie dôležitých informácií.



TIP: – používa sa na označenie extra tipov na používanie funkcií zariadenia.

Bezpečnostné opatrenia

 **VAROVANIE:** USB kábel uchovávajte mimo zdravotníckych pomôcok, ako sú napríklad kardiostimulátory, ako aj kľúčeníek, platobných kariet a podobných produktov. Konektor USB kábla pre zariadenie obsahuje silný magnet, ktorý môže rušiť prevádzku zdravotníckych alebo iných elektronických zariadení a produktov s magneticky uloženými údajmi.

 **VAROVANIE:** Aj keď naše výrobky spĺňajú priemyselné normy, pri kontakte výrobku s pokožkou môže dôjsť k alergickým reakciám alebo podráždeniam pokožky. V takýchto prípadoch okamžite prestaňte výrobok používať a obráťte sa na lekára.

 **VAROVANIE:** Pred začatím cvičebného programu sa vždy informujte u lekára. Prepínanie môže spôsobiť vážne poranenia.



VAROVANIE: Iba na rekreačné použitie.



VAROVANIE: Nespoliehajte sa len na GPS alebo výdrž batérie výrobku. Vždy používajte mapy a iné záložné materiály na zaistenie svojej bezpečnosti.



POZOR: Na výrobok nepoužívajte rozpúšťadlá, mohol by sa poškodiť jeho povrch.



POZOR: Na výrobok nepoužívajte repelenty proti hmyzu, mohol by sa poškodiť jeho povrch.



POZOR: Nevyhadzujte výrobok do komunálneho odpadu, ale po skončení životnosti ho zlikvidujte ako elektronický odpad, aby ste chránili životné prostredie.



POZOR: Predchádzajte nárazu alebo pádu výrobku, mohol by sa poškodiť.

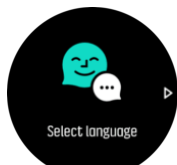


POZNÁMKA: V spoločnosti Suunto používame pokročilé snímače a algoritmy na generovanie metrík, ktoré vám môžu pomôcť pri vašich aktivitách a dobrodružstvách. Snažíme sa dosahovať čo najvyššiu presnosť. Žiadne údaje, ktoré naše produkty a služby zhromažďujú, však nie sú dokonale spoľahlivé, rovnako metriky, ktoré vytvárajú, nie sú absolútne presné. Kalórie, srdcová frekvencia, poloha, detekcia pohybu, rozpoznávanie záberu, indikátory fyzického stresu a ďalšie merania nemusia zodpovedať realite. Produkty a služby spoločnosti Suunto sú určené len na rekreačné používanie a nie sú určené na zdravotnícke účely akéhokoľvek druhu.

2. Začíname

Prvé spustenie zariadenia Suunto 9 je rýchle a jednoduché.

1. Podržte horné tlačidlo stlačené, kým sa nezapnú hodiny.
2. Klepnutím na obrazovku sa spustí sprievodca nastavením.



3. Potiahnutím nahor alebo nadol vyhľadajte jazyk a vyberte ho klepnutím naň.



4. Postupujte podľa sprievodcu a dokončite úvodné nastavenia. Potiahnutím nahor alebo nadol vyberte hodnoty. Klepnutím na obrazovku alebo stlačením stredného tlačidla potvrdíte hodnotu a prejdite na ďalší krok.

2.1. SuuntoLink

Stiahnite a nainštalujte si aplikáciu SuuntoLink do počítača alebo Macu, aby ste mohli dostávať aktualizácie softvéru pre vaše hodinky.

Dôrazne odporúčame aktualizovať hodinky vždy, keď je k dispozícii nová verzia softvéru. Ak je aktualizácia k dispozícii, budete upozornení prostredníctvom aplikácie SuuntoLink aj aplikácie Suunto.

Ďalšie informácie sú uvedené na stránke www.suunto.com/SuuntoLink.

Aktualizácia softvéru hodínok:

1. Pripojte hodinky k počítaču dodaným USB káblom.
2. Spustíte aplikáciu SuuntoLink, ak ešte nie je spustená.
3. V aplikácii SuuntoLink kliknite na tlačidlo aktualizovania.

2.2. Aplikácia Suunto

Prostredníctvom aplikácie Suunto sa obohatia vaše zážitky s hodinkami Suunto 9. Spárujte hodinky s mobilnou aplikáciou a synchronizujte ich so svojimi aktivitami, dostávajúte oznámenia z mobilného telefónu, podrobné informácie a ďalšie údaje.



POZNÁMKA: Ak je aktivovaný letový režim, párovanie sa nedá vykonať. Pred párovaním vypnite letový režim.

Spárovanie hodínok s aplikáciou Suunto:

1. Rozhranie Bluetooth musí byť zapnuté. V ponuke nastavení prejdite na položku **Connectivity** » **Discovery** a ak nie je aktivovaná, aktivujte ju.

2. Stiahnite a nainštalujte si aplikáciu Suunto do kompatibilného mobilného zariadenia z obchodu iTunes App Store, Google Play alebo ďalších obľúbených obchodov s aplikáciami v Číne.
3. Spustíte aplikáciu Suunto a zapnete rozhranie Bluetooth, ak ešte nie je zapnuté.
4. Klepnite na ikonu hodín v ľavom hornom rohu obrazovky aplikácie a potom klepnutím na tlačidlo „PAIR“ (Spárovať) spárujte hodinky.
5. Overte spárovanie zadáním kódu zobrazeného na hodinkách v aplikácii.



POZNÁMKA: Niektoré funkcie vyžadujú internetové pripojenie cez Wi-Fi alebo mobilnú sieť. Operátor môže účtovať poplatok za dátové prenosy.

2.3. Dotykové obrazovky a tlačidlá

Hodinky Suunto 9 majú dotykovú obrazovku a tri tlačidlá, ktorými sa možno pohybovať po displejoch a funkciách.

Potiahnutie a poklepanie

- potiahnutím nahor alebo nadol sa možno pohybovať po displejoch a ponukách
- potiahnutím doprava a doľava sa možno pohybovať dopredu a dozadu po displejoch
- potiahnutím doľava alebo doprava sa zobrazia ďalšie displeje a podrobnosti
- poklepaním sa vyberá položka
- poklepaním po displeji sa zobrazia alternatívne informácie
- poklepaním a podržaním sa otvorí kontextová ponuka možností
- dvojitém poklepaním sa vrátite z iných displejov na displej času

Horné tlačidlo

- stlačením sa presuniete nahor v zobrazeniach a ponukách

Stredné tlačidlo

- stlačením sa vyberie položka
- stlačením sa zmení displej
- podržaním stlačeného tlačidla sa vrátite do ponuky nastavení
- podržaním stlačeného tlačidla sa otvorí kontextová ponuka možností

Dolné tlačidlo

- stlačením sa presuniete nadol v zobrazeniach a ponukách

Počas zaznamenávania cvičenia:

Horné tlačidlo

- stlačením sa pozastaví alebo obnoví zaznamenávanie
- podržaním stlačeného tlačidla sa zmení aktivita

Stredné tlačidlo

- stlačením sa zmení displej
- podržaním stlačeného tlačidla sa otvorí kontextová ponuka možností

Dolné tlačidlo

- stlačením sa označí medzičas
- podržaním stlačeného tlačidla sa uzamknú alebo odomknú tlačidlá

2.4. Optické meranie srdcovej frekvencie

Optické meranie srdcovej frekvencie na zápästí je jednoduchý a pohodlný spôsob sledovania srdcovej frekvencie. Najlepšie výsledky merania srdcovej frekvencie môžu ovplyvniť nasledovné faktory:

- Hodinky musíte mať priamo na koži. Medzi snímačom a kožou nesmie byť žiadne oblečenie, ani tenké.
- Je možné, že hodinky bude treba umiestniť mierne vyššie smerom k lakťu, než ako sa nosia bežné hodinky. Snímač sníma prietok krvi cez tkanivo. Čím viac tkaniva dokáže nasnímať, tým je výsledok presnejší.
- Pohyby ruky a sťahovanie svalov, napríklad uchopenie tenisovej rakety, môžu ovplyvniť presnosť nameraných hodnôt snímača.
- V prípade nízkej srdcovej frekvencie nemusí snímač dokázať poskytovať stabilné hodnoty. Krátke zahriatie pár minút pred spustením zaznamenávania môže pomôcť.
- Pigmentácia pokožky a tetovanie blokujú svetlo a v takom prípade hodnoty z optického snímača nemusia byť spoľahlivé.
- Optický snímač nemusí poskytovať presné hodnoty srdcovej frekvencie pri plaveckých činnostiach.
- Ak požadujete vyššiu presnosť a rýchlejšiu odozvu na zmeny srdcovej frekvencie, odporúčame používať kompatibilný hrudný snímač srdcovej frekvencie, ako je napríklad Suunto Smart Sensor.

VAROVANIE: Funkcia optického merania srdcovej frekvencie nemusí byť presná u každého používateľa a počas každej aktivity. Optické meranie srdcovej frekvencie môže byť ovplyvnené aj jedinečnou anatómiou a pigmentáciou pokožky osoby. Skutočná srdcová frekvencia môže byť vyššia alebo nižšia ako hodnota z optického snímača.

VAROVANIE: Optické meranie srdcovej frekvencie je určené len na rekreačné použitie, nie je určené na lekárske použitie.

VAROVANIE: Pred začatím cvičebného programu sa vždy poraďte s lekárom. Prepínanie môže spôsobiť vážne poranenia.

VAROVANIE: Aj keď naše výrobky spĺňajú priemyselné normy, pri kontakte výrobku s pokožkou môže dôjsť k alergickým reakciám alebo podráždeniam pokožky. V takýchto prípadoch okamžite prestaňte výrobok používať a obráťte sa na lekára.

2.5. Ikony

Hodinky Suunto 9 používajú tieto ikony:

	Letový režim
	Nadmorská výška (platí len pre verziu s barometrom)
	Rozdiel nadmorskej výšky (platí len pre verziu s barometrom)
	Stúpanie (platí len pre verziu s barometrom)

	Späť; návrat do ponuky
	Stav batérie
	Zámok tlačidiel
	Kadencia
	Kalibrácia (kompasu)
	Kalórie
	Aktuálna poloha (navigácia)
	Nabíjanie
	Klesanie (platí len pre verziu s barometrom)
	Vzdialenosť
	Trvanie
	EPOC
	Odhadované VO2
	Cvičenie
	Chyba
	Čas po rovine
	Získané informácie GPS
	Kurz (navigácia)
	Srdcová frekvencia
	Signál zo zariadenia Wrist HR získaný
	Signál zo zariadenia Chest HR získaný
	Prichádzajúci hovor
	Záznamník
	Slabá batéria

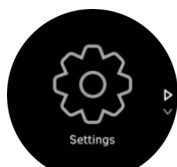
	Správa/oznámenie
	Neprijatý hovor
	Navigácia
	Tempo
	Získaný signál zo zariadenia POD
	získaný signál zo zariadenia Power POD
	Maximálny tréningový účinok
	Čas zotavenia
	Kroky
	Stopky
	Rýchlosť záberov (plávanie)
	Úspech
	SWOLF
	Synchronizácia
	Nastavenia
	Tréning
	Teplota
	Výstraha pred búrkou (platí len pre verziu s barometrom)
	Barometer (platí len pre verziu s barometrom)

2.6. Úprava nastavení

Nastavenia hodinek môžete upraviť priamo v hodinkách.

Úprava nastavenia:

1. Potiahnite nadol, kým sa nezobrazí ikona nastavení; a klepnite na ňu.



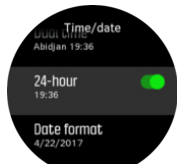
2. Ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním horného a dolného tlačidla prechádzajte v ponuke nastavení.



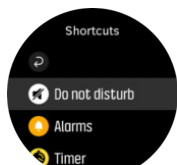
3. Vyberte nastavenie klepnutím na názov nastavenia alebo stlačením stredného tlačidla, keď je nastavenie zvýraznené. Vráťte sa do ponuky potiahnutím doprava alebo výberom možnosti **Back**.
4. Pri nastaveniach s rozsahom hodnôt zmeníte hodnotu potiahnutím nahor alebo nadol alebo stlačením horného alebo dolného tlačidla.



5. Pri nastaveniach, ktoré majú len dve hodnoty, napríklad zapnuté a vypnuté, zmeníte hodnotu klepnutím na nastavenie alebo stlačením stredného tlačidla.



 **TIP:** Prístup do všeobecných nastavení môžete získať aj z ciferníka hodín tak, že podržaním stlačeného stredného tlačidla otvoríte ponuku skratiek.



3. Funkcie

3.1. Monitorovanie aktivity

Hodinky sledujú vašu celkovú úroveň aktivity po celý deň. Je to dôležitý faktor bez ohľadu na to, či len chcete byť fit a cítiť sa zdravo, alebo trénujete na blížiaci sa pretek.

Je dobré byť aktívnym, no pri tvrdom tréningu potrebujete mať aj správne odpočinkové dni s nízkou aktivitou.

Počítadlo aktivít sa automaticky vynuluje každý deň o polnoci. Na konci týždňa (v nedeľu) hodinky poskytnú súhrn vašej aktivity so zobrazením priemeru za týždeň a denných súčtov.

Na displeji ciferníka hodín potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a zobrazí sa celkový počet krokov v daný deň.



Hodinky počítajú kroky pomocou akcelerometra. Celkový počet krokov sa zhromažďuje nepretržite, aj pri zaznamenávaní tréningov a ostatných aktivít. V prípade niektorých špecifických športov, ako je napríklad plávanie alebo bicyklovanie, sa kroky nepočítajú.

Okrem krokov môžete klepnutím na displej zobraziť približný počet kalórií za príslušný deň.



Veľké číslo v strede displeja je odhadovaný počet aktívnych kalórií, ktoré ste doteraz spálili počas dňa. Pod ním je zobrazený celkový počet spálených kalórií. Celkový počet zahŕňa aktívne kalórie a váš bazálny metabolizmus (pozri nižšie).

Krúžok na obidvoch displejoch ukazuje, ako blízko ste k svojim denným cieľom aktivít. Tieto ciele možno prispôbiť osobným preferenciám (pozri nižšie).

Potiahnutím doprava si môžete aj skontrolovať svoje kroky za uplynulých sedem dní.

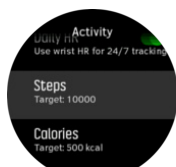
Potiahnutím doľava alebo ďalším stlačením stredného tlačidla zobrazíte spotrebu kalórií.



Potiahnutím nahor zobrazíte svoju aktivitu za uplynulých sedem dní vo forme čísiel namiesto grafu.

Ciele aktivít

Môžete prispôbiť svoje denné ciele počtu krokov aj kalórií. Na displeji aktivity klepnite a podržte prst na displeji alebo podržte stlačené stredné tlačidlo a otvoria sa nastavenia cieľa aktivít.



Pri nastavovaní cieľa krokov určujete celkový počet krokov počas dňa.

Celkový počet kalórií spálených za deň závisí od dvoch faktorov: vášho bazálneho metabolizmu (BMR) a vašej fyzickej aktivity.



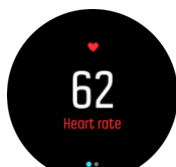
BMR je množstvo kalórií, ktoré vaše telo spáli pri nečinnosti. Sú to kalórie, ktoré telo potrebuje na to, aby nevychladlo a vykonávalo základné funkcie ako žmurkanie alebo tlkot srdca. Toto číslo závisí od osobného profilu vrátane faktorov ako vek a pohlavie.

Keď si nastavíte cieľ kalórií, určujete, koľko kalórií chcete spáliť okrem BMR. Ide o tzv. aktívne kalórie. Krúžok okolo displeja aktivity sa posúva podľa toho, koľko aktívnych kalórií spálite počas dňa v porovnaní s cieľom.

3.1.1. Okamžitá srdcová frekvencia

Displej okamžitej srdcovej frekvencie poskytuje rýchle zobrazenie srdcovej frekvencie.

V zobrazení ciferníka hodinek potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo na zobrazenie displeja srdcovej frekvencie.



Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla opustíte displej a vrátite sa do zobrazenia ciferníka hodinek.

3.1.2. Denná srdcová frekvencia

Displej dennej srdcovej frekvencie poskytuje 12-hodinové zobrazenie srdcovej frekvencie. Je to užitočný zdroj informácií napríklad o zotavovaní po náročnom tréningu.

Na displeji sa zobrazuje vaša srdcová frekvencia za posledných 12 hodín ako graf. Graf je vykreslený pomocou priemernej srdcovej frekvencie počas 24-minútových časových úsekov. Okrem toho potiahnutím nahor alebo stlačením dolného pravého tlačidla získate odhad vašej priemernej hodinovej spotreby kalórií a informáciu o najnižšej srdcovej frekvencii počas 12 hodín.

Minimálna srdcová frekvencia za posledných 12 hodín je dobrým ukazovateľom stavu zotavenia. Ak je vyššia než normálna, pravdepodobne ste sa ešte úplne nezotavili po poslednom tréningu.



Ak zaznamenávate cvičenie, hodnoty dennej srdcovej frekvencie odrážajú zvýšenú srdcovú frekvenciu a spotrebu kalórií z tréningu. Majte však na pamäti, že graf a údaje o spotrebe sú priemery. Ak sú špičkové hodnoty vašej srdcovej frekvencie počas cvičenia na úrovni 200 úderov za minútu, graf nezobrazuje túto maximálnu hodnotu, ale priemer za 24 minút, počas ktorých ste dosiahli najvyššiu hodnotu.

Displej hodnôt dennej srdcovej frekvencie je možné zobraziť až po aktivovaní funkcie dennej srdcovej frekvencie. Túto funkciu môžete zapnúť alebo vypnúť v nastaveniach v položke **Activity**. Ak ste na displeji dennej srdcovej frekvencie, nastavenia aktivity môžete zobraziť aj podržaním stlačeného stredného tlačidla.

Keď je zapnutá funkcia dennej srdcovej frekvencie, hodinky pravidelne aktivujú optický snímač srdcovej frekvencie na kontrolu vašej srdcovej frekvencie. Mierne sa tým zvyšuje spotreba batérie.



Po aktivovaní sa informácie funkcie dennej srdcovej frekvencie začnú zobrazovať až po 24 minútach.

Zobrazenie dennej srdcovej frekvencie:

1. V zobrazení ciferníka hodinek potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo na zobrazenie displeja srdcovej frekvencie.
2. Potiahnutím doľava prejdite na displej dennej srdcovej frekvencie
3. Potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo na zobrazenie svojej spotreby kalórií.

3.2. Letový režim

Keď je potrebné vypnúť bezdrôtové prenosy, aktivujte letový režim. Letový režim možno aktivovať alebo deaktivovať v nastaveniach v položke **Connectivity** (Konektivita).



 **POZNÁMKA:** Ak chcete ľubovoľné zariadenie spárovať s vaším zariadením, najprv treba vypnúť letový režim, ak je zapnutý.

3.3. Automatické pozastavenie

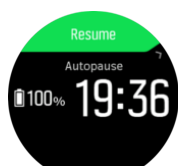
Automatické pozastavenie pozastaví zaznamenávanie cvičenia, keď je vaša rýchlosť nižšia ako 2 km/h. Keď sa rýchlosť zvýši nad 3 km/h, zaznamenávanie automaticky pokračuje.

Automatické pozastavenie môžete zapnúť alebo vypnúť z nastavení športového režimu v hodinkách pred spustením zaznamenávania cvičenia.

Ak je automatické pozastavenie počas zaznamenávania zapnuté, vyskakovacie okno vás upozorní, keď sa zaznamenávanie automaticky pozastaví.



Klepnite na vyskakovacie okno pokračovania a zobrazí sa aktuálny čas a úroveň nabitia batérie.



Zaznamenávanie môže pokračovať automaticky, keď sa znovu začnete pohybovať, alebo manuálne z vyskakovacej obrazovky stlačením horného tlačidla.

3.4. Podsvietenie

Podsvietenie má dva režimy: automatický a prepínanie. V automatickom režime sa podsvietenie zapne pri každom dotyku displeja alebo stlačení tlačidla.

V režime prepínania zapínate podsvietenie poklepaním dvomi prstami. Podsvietenie zostane zapnuté, kým znovu nepoklepete dvomi prstami.

Predvolene je podsvietenie v automatickom režime. Režim podsvietenia aj jas podsvietenia možno zmeniť v nastaveniach v položke **General** (Všeobecné) » **Backlight** (Podsvietenie).



POZNÁMKA: Jas podsvietenia má vplyv na výdrž batérie. Čím vyšší je jas podsvietenia, tým rýchlejšie sa batéria vybije.

Podsvietenie v pohotovostnom režime

Ak hodinky aktívne nepoužívate prostredníctvom dotýkania sa displeja alebo stláčaním tlačidiel, po minúte prejdú do pohotovostného režimu. Displej je zapnutý, ale v podmienkach so slabým svetlom môže byť ťažšie čitateľný.

Ak chcete zlepšiť čitateľnosť v podmienkach so slabým svetlom, môžete použiť podsvietenie v pohotovostnom režime. Je to podsvietenie s nízkym jasom, ktoré je neustále zapnuté.

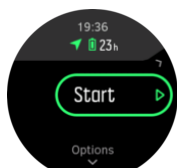
Podsvietenie v pohotovostnom režime môžete zapnúť alebo vypnúť v nastaveniach v položke **General** (Všeobecné) » **Backlight** (Podsvietenie) » **Standby** (Pohotovostný režim).

Aj keď je jas podsvietenia v pohotovostnom režime nízky, skracuje celkovú výdrž batérie, pretože je nepretržite zapnuté.

3.5. Riadenie nabitia batérie

Hodinky Suunto 9 sú vybavené systémom riadenia nabitia batérie, ktorý používa inteligentnú technológiu batérií na zabezpečenie toho, že v hodinkách sa nevybije batéria práve vtedy, keď ich potrebujete najviac.

Skôr než začnete zaznamenávať cvičenie (pozri 3.29. *Zaznamenanie cvičenia*), môžete vidieť odhadovanú zostávajúcu výdrž batérie v aktuálnom režime batérie.



Existujú tri vopred definované režimy batérie; **Performance** (predvolený), **Endurance** a **Ultra**. Pri zmene týchto režimov sa zmení výdrž batérie, no aj výkon hodínok.

 **POZNÁMKA:** Predvolene sa režim **Ultra** vypne pre každé sledovanie srdcovej frekvencie (na zápästí aj na hrudníku). Ak chcete aktivovať sledovanie srdcovej frekvencie (v režime **Ultra**), prejdite na **Options** pod indikátorom spustenia.

Na úvodnom displeji môžete ťuknutím na položky **Options** » **Battery mode** zmeniť režimy batérií a vidieť, ako jednotlivé režimy ovplyvňujú výkon hodínok.



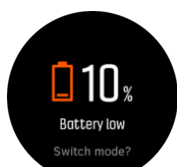
 **TIP:** Režim batérie môžete rýchlo zmeniť aj na úvodnom displeji stlačením horného tlačidla.

Okrem týchto troch vopred definovaných režimov batérie si môžete vytvoriť aj vlastný režim batérie s vlastnými nastaveniami. Vlastný režim je špecifický pre príslušný športový režim a umožňuje vytvoriť si vlastný režim batérie pre každý športový režim.

 **POZNÁMKA:** Ak počas cvičenia začnete navigovať alebo používať navigačné údaje ako odhadovaný čas príchodu (ETA), GPS prejde na možnosť **Best** bez ohľadu na režim batérie.

Upozornenia týkajúce sa batérie

Okrem režimov batérie vaše hodinky používajú inteligentné pripomenutia zabezpečujúce, aby ste mali dostatočnú výdrž batérie pre svoje ďalšie dobrodružstvo. Niektoré pripomenutia vychádzajú napríklad z histórie vašej aktivity. Upozornenie dostanete napríklad aj vtedy, keď hodinky zistia, že pri zaznamenávaní aktivity sa rýchlo miera batéria. Automaticky odporučia prechod na iný režim batérie.



Hodinky vás upozornia, keď výdrž batérie klesne na 20 %, a potom znovu, keď klesne na 10 %.

3.6. Pripojenie Bluetooth

Hodinky Suunto 9 využívajú technológiu Bluetooth a odosielanie a prijímanie informácií z vášho mobilného zariadenia po spárovaní hodínok pomocou aplikácie Suunto App. Rovnaká technológia sa používa aj pri párovaní zariadení POD a snímačov.

Ak však nechcete, aby hodinky boli viditeľné pre skenery Bluetooth, môžete aktivovať alebo deaktivovať nastavenie zisťovania v nastaveniach v položke **CONNECTIVITY » DISCOVERY**.



Funkciu Bluetooth možno úplne vypnúť aktivovaním letového režimu, pozri 3.2. *Letový režim*.

3.7. Zamknutie tlačidiel a obrazovky

Počas zaznamenávania cvičenia môžete zamknúť tlačidlá podržaním stlačeného pravého dolného tlačidla. Po zamknutí nie je možné vykonávať žiadne činnosti vyžadujúce stlačenie tlačidla (zaznamenávať medzičasy, pozastaviť/ukončiť cvičenie atď.), je však možné posúvať zobrazenia displejov a ak je podsvietenie v automatickom režime, stlačením ľubovoľného tlačidla ho môžete zapnúť.

Ak chcete všetko odomknúť, znovu podržte stlačené pravé dolné tlačidlo.

Ak nezaznamenávate tréning, obrazovka sa zamkne a stmavne po minúte nečinnosti. Na aktivovanie obrazovky stlačte ľubovoľné tlačidlo.

Po období nečinnosti obrazovka prejde do režimu spánku (bude prázdna). Pri akomkoľvek pohybe sa obrazovka znovu zapne.

3.8. hrudný snímač srdcovej frekvencie

S hodinkami Suunto 9 môžete používať snímač srdcovej frekvencie kompatibilný s rozhraním Bluetooth® Smart, napríklad Suunto Smart Sensor, na získavanie presných informácií o intenzite tréningu.

Ak používate snímač Suunto Smart Sensor, máte aj ďalšiu výhodu pamäte srdcovej frekvencie. Pamäťová funkcia snímača ukladá údaje, ak sa preruší spojenie s hodinkami, napríklad pri plávaní (pod vodou sa neuskutočňuje prenos).

Znamená to aj, že hodinky môžete niekde nechať aj po spustení zaznamenávania. Ďalšie informácie nájdete v používateľskej príručke snímača Suunto Smart.

Ďalšie informácie sú uvedené v používateľskej príručke snímača Suunto Smart Sensor alebo iných snímačov srdcovej frekvencie kompatibilných s rozhraním Bluetooth® Smart.

Pokyny na spárovanie snímača srdcovej frekvencie s hodinkami sú uvedené v časti 3.25. *Spárovanie zariadení POD a snímačov*.

3.9. Kompas

Hodinky Suunto 9 sú vybavené digitálnym kompasom, ktorý umožňuje orientáciu voči magnetickému pólu. Kompas s kompenzáciou naklápania poskytuje presné údaje, aj keď nie je zarovnaný do presnej vodorovnej polohy.

Ku kompasu získate prístup prostredníctvom spúšťača v položke **Navigation** (Navigácia) » **Compass** (Kompas).

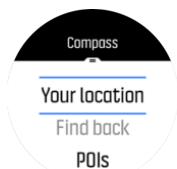
Na displeji kompasu sa zobrazujú tieto informácie:

- Šípka smerujúca na magnetický sever
- Smer podľa svetových strán
- Smer v stupňoch
- Denný čas (miestny čas) alebo úroveň nabitia batérie; zobrazenie možno meniť poklepaním na displej



Z kompasu odídete potiahnutím doprava alebo podržaním stlačeného stredného tlačidla.

Keď ste na displeji kompasu, potiahnutím nahor z dolnej strany displeja alebo stlačením dolného tlačidla môžete otvoriť zoznam skratiek. Pomocou skratiek získate rýchly prístup k navigačným akciám, ako sú napríklad kontrola súradníc vašej aktuálnej polohy alebo výber trasy na navigovanie.



Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla zatvorte zoznam skratiek.

3.9.1. Kalibrácia kompasu

Ak kompas nie je nakalibrovaný, pri otvorení displeja kompasu sa zobrazí výzva na jeho kalibráciu.



Ak chcete znovu nakalibrovať kompas, môžete znovu spustiť kalibráciu z nastavení v položke **Navigation** (Navigácia) » **Calibrate compass** (Kalibrovanie kompasu).

3.9.2. Nastavenie deklinácie

Na zaistenie presných údajov kompasu nastavte presnú hodnotu deklinácie.

Papierové mapy sú orientované na zemský severný pól. Kompasy však ukazujú na magnetický pól – oblasť nad Zemou, v ktorej sa zbiehajú magnetické siločiar. Pretože magnetický a geografický severný pól neležia na jednom mieste, musíte v kompase nastaviť deklináciu. Uhol medzi magnetickým a geografickým severným pólom je vaša deklinácia.

Hodnotu deklinácie môžete nájsť na väčšine máp. Poloha magnetického severného pólu sa každý rok mení, takže najpresnejšie a najaktuálnejšie hodnoty deklinácie nájdete na internetových stránkach (napr. www.magnetic-declination.com).

Mapy na orientačný beh sú však kreslené vo vzťahu k magnetickému severnému pólu. Pri používaní máp pre orientačný beh musíte vypnúť opravu deklinácie nastavením hodnoty deklinácie na 0 stupňov.

Hodnotu deklinácie možno nastaviť v nastaveniach v položke **Navigation** (Navigácia) » **Declination** (Deklinácia).

3.10. Informácie o zariadení

Podrobnosti o softvéri a hardvéri vašich hodínok si môžete pozrieť v nastaveniach v položke **General** (Všeobecné) » **About** (O zariadení).

3.11. Motív displeja

Ak chcete zvýšiť čitateľnosť displeja hodínok počas tréningu alebo navigovania, môžete si vybrať medzi svetlým a tmavým motívom.

Pri svetlom motíve je pozadie displeja svetlé a čísla sú tmavé.

Pri tmavom motíve je kontrast opačný, teda pozadie je tmavé a čísla sú svetlé.

Motív je globálne nastavenie, ktoré možno v hodinkách zmeniť v ľubovoľnej možnosti športového režimu.

Zmena motívu displeja v možnostiach športového režimu:

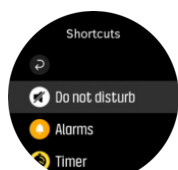
1. Prejdite na ľubovoľný športový režim a potiahnutím nadol alebo stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Prejdite na položku **Theme** (Motív) a stlačte stredné tlačidlo.
3. Potiahnutím nahor alebo nadol alebo stlačením horného a dolného tlačidla prepnete medzi možnosťami Light a Dark a výber potvrdíte stredným tlačidlom.
4. Prechodom späť zatvorte možnosti športového režimu a spustíte (alebo zatvorte) športový režim.

3.12. Režim Nerušiť

Režim Nerušiť je nastavenie, ktoré stlmí všetky zvuky a vibrácie a zhasne obrazovku, takže je veľmi užitočnou voľbou pri nosení hodínok napríklad v divadle alebo v akomkoľvek prostredí, kde chcete, aby hodinky fungovali ako zvyčajne, ale v tichosti.

Zapnutie/vypnutie režimu Nerušiť:

1. Keď sa zobrazuje ciferník, podržaním stlačeného stredného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
2. Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla prejdite na režim Do Not Disturb (Nerušiť).
3. Klepnutím na displej alebo stlačením stredného tlačidla potvrdíte výber.



Ak máte nastavený budík, zaznie ako bežne a deaktivuje režim Nerušiť, ak neodložíte budenie budíka.

3.13. Pocit

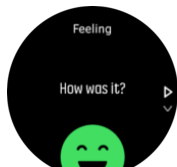
Ak trénujete pravidelne, pocit po jednotlivých tréningoch je dôležitým indikátorom vašej celkovej fyzickej kondície. Trend vašich pocitov môže sledovať aj váš osobný tréner a sledovať tak váš pokrok v priebehu času.

Možno si vybrať z piatich úrovní pocitov:

- **Poor**
- **Average**
- **Good**
- **Very good**
- **Excellent**

Rozhodnutie o tom, čo tieto možnosti znamenajú vo vašom prípade, závisí od vás (a vášho trénera). Dôležité je, aby ste ich používali stále.

Pri každom tréningu môžete do hodínok zaznamenať, ako ste sa cítili, hneď po zastavení zaznamenávania odpovedaním na otázku „**How was it?**“.



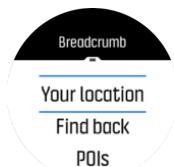
Stlačením stredného tlačidla preskočíte odpovede na otázku.

3.14. Vyhľadanie cesty späť

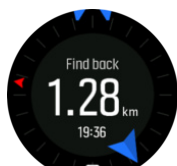
Ak pri nahrávaní aktivity používate systém GPS, hodinky Suunto 9 automaticky uložia začiatkový bod vášho cvičenia. Pomocou funkcie Vyhľadanie cesty späť vás hodinky Suunto 9 môžu viesť naspäť priamo do miesta štartu.

Spustenie funkcie Vyhľadanie cesty späť:

1. Začnite cvičenie s GPS.
2. Potiahnite doľava alebo stlačte stredné tlačidlo, kým sa nezobrazí displej navigácie.
3. Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
4. Prejdite na položku Find back (Vyhľadanie cesty späť) a klepnutím na obrazovku alebo stlačením stredného tlačidla ju vyberte.

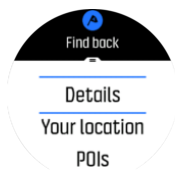


V zvolenom športovom režime sa pokyny pre navigáciu zobrazujú ako posledný displej.

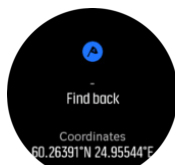


Zobrazenie podrobných informácií o aktuálnej polohe:

1. V zobrazení funkcie Vyhľadanie cesty späť potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
2. Vyberte položku **Details** (Podrobnosti).



3. Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla prechádzajte zoznamom.



Potiahnutím doprava alebo stlačením stredného tlačidla zatvorte zobrazenie podrobností.

3.15. Úroveň kondície

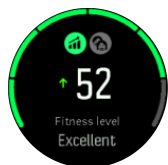
Dobrá aeróbna výkonnosť je dôležitá pre celkové zdravie, pocit zdravia a športový výkon.

Úroveň aeróbnej výkonnosti sa definuje ako VO2max (maximálna spotreba kyslíka), čo je široko uznávané meranie kapacity aeróbnej vytrvalosti. Inými slovami, VO2max ukazuje, ako dobre dokáže vaše telo využívať kyslík. Čím vyšší je údaj VO2max, tým lepšie dokážete využívať kyslík.

Odhad úrovne vašej fyzickej kondície vychádza zo zistenej odozvy srdcovej frekvencie počas každého zaznamenaného behu alebo chôdze. Ak chcete získať odhad úrovne svojej fyzickej kondície, zaznamenajte beh alebo chôdzu v trvaní minimálne 15 minút, pričom majte na sebe hodinky Suunto 9.

Hodinky dokážu poskytovať odhad vašej úrovne fyzickej kondície pre všetky cvičenia vo forme behu a chôdze.

Vaša aktuálna úroveň kondície je uvedená na displeji kondície. V zobrazení ciferníka hodinek stlačením pravého dolného tlačidla prejdite na displej kondície.



POZNÁMKA: Ak hodinky ešte neuskutočnili odhad vašej kondície, na displeji úrovne kondície sa budú zobrazovať ďalšie pokyny.

Historické údaje (zo zaznamenaných bežeckých a chodeckých cvičení) sú dôležité na presnosť odhadu VO2max. Čím viac aktivít zaznamenáte s hodinkami Suunto 9, tým presnejší bude odhad VO2max.

Existuje šesť úrovní kondície, od nízkej po vysokú: veľmi nízka, nízka, stredná, dobrá, výborná a vynikajúca. Hodnota závisí od veku a pohlavia. Čím vyššiu hodnotu máte, tým lepšia je úroveň vašej kondície.

Stlačením ľavého horného tlačidla zobrazíte svoj odhadovaný kondičný vek. Kondičný vek predstavuje metrickú hodnotu, ktorá vypovedá o vašej hodnote VO2max z hľadiska veku. Pravidelné vykonávanie správnych druhov fyzickej aktivity vám pomôže zvýšiť hodnotu VO2max a znížiť váš kondičný vek.



Zlepšenie VO2max je veľmi individuálne a závisí od faktorov ako vek, pohlavie, genetické predpoklady a minulosť tréningov. Ak už máte vysokú výkonnosť, zvýšenie úrovne vašej kondície bude pomalé. Ak len začínate pravidelne cvičiť, môžete vidieť rýchly nárast kondície.

3.16. Úroveň kondície

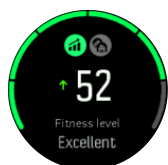
Dobrá aeróbna výkonnosť je dôležitá pre celkové zdravie, pocit zdravia a športový výkon.

Úroveň aeróbnej výkonnosti sa definuje ako VO2max (maximálna spotreba kyslíka), čo je široko uznávané meranie kapacity aeróbnej vytrvalosti. Inými slovami, VO2max ukazuje, ako dobre dokáže vaše telo využívať kyslík. Čím vyšší je údaj VO2max, tým lepšie dokážete využívať kyslík.

Odhad úrovne vašej fyzickej kondície vychádza zo zistenej odozvy srdcovej frekvencie počas každého zaznamenaného behu alebo chôdze. Ak chcete získať odhad úrovne svojej fyzickej kondície, zaznamenajte beh alebo chôdzu v trvaní minimálne 15 minút, pričom majte na sebe hodinky Suunto 9.

Hodinky dokážu poskytovať odhad vašej úrovne fyzickej kondície pre všetky cvičenia vo forme behu a chôdze.

Vaša aktuálna úroveň kondície je uvedená na displeji kondície. V zobrazení ciferníka hodinek stlačením pravého dolného tlačidla prejdite na displej kondície.



POZNÁMKA: Ak hodinky ešte neuskutočnili odhad vašej kondície, na displeji úrovne kondície sa budú zobrazovať ďalšie pokyny.

Historické údaje (zo zaznamenaných bežeckých a chodeckých cvičení) sú dôležité na presnosť odhadu VO2max. Čím viac aktivít zaznamenáte s hodinkami Suunto 9, tým presnejší bude odhad VO2max.

Existuje šesť úrovní kondície, od nízkej po vysokú: veľmi nízka, nízka, stredná, dobrá, výborná a vynikajúca. Hodnota závisí od veku a pohlavia. Čím vyššiu hodnotu máte, tým lepšia je úroveň vašej kondície.

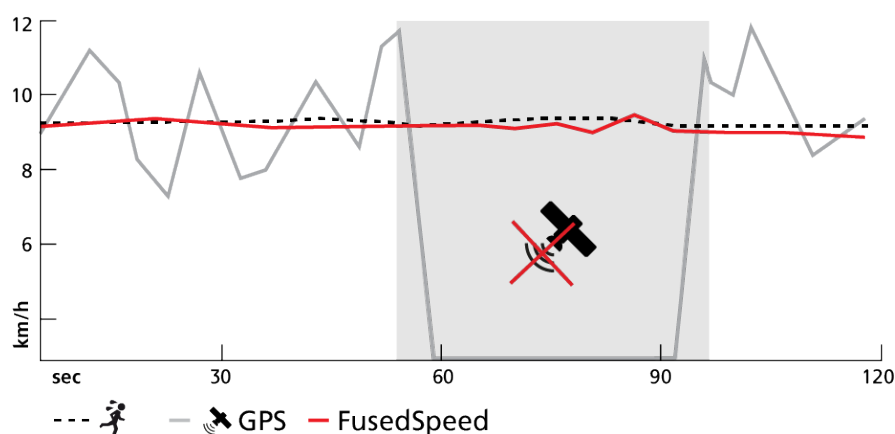
Ak chcete zobrazíť svoj odhadovaný kondičný vek, ťuknite na obrazovku. Kondičný vek predstavuje metrickú hodnotu, ktorá vypovedá o vašej hodnote VO2max z hľadiska veku. Pravidelné vykonávanie správnych druhov fyzickej aktivity vám pomôže zvýšiť hodnotu VO2max a znížiť váš kondičný vek.



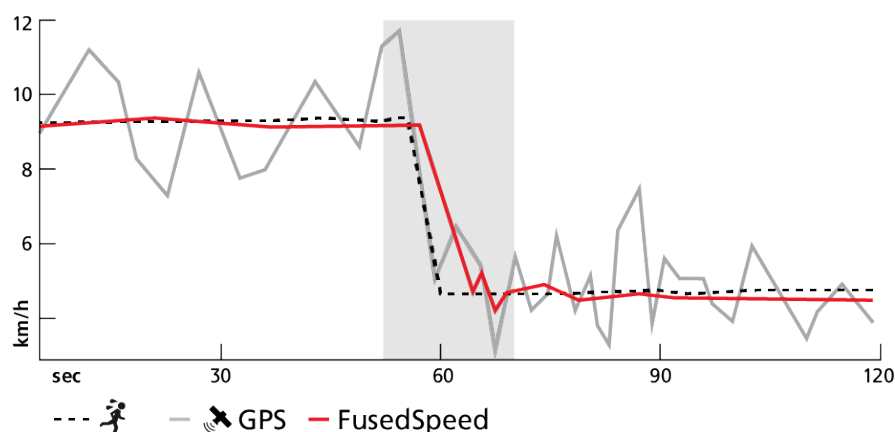
Zlepšenie VO2max je veľmi individuálne a závisí od faktorov ako vek, pohlavie, genetické predpoklady a minulosť tréningov. Ak už máte vysokú výkonnosť, zvýšenie úrovne vašej kondície bude pomalé. Ak len začínate pravidelne cvičiť, môžete vidieť rýchly nárast kondície.

3.17. FusedSpeed

Funkcia FusedSpeed™ je jedinečná kombinácia údajov z GPS a snímača zrýchlenia zápästia, ktorá zabezpečuje presnejšie zistenie rýchlosti behu. Signál GPS sa adaptabilne filtruje podľa zrýchlenia zápästia, čo zabezpečuje presnejšie údaje pri ustálenej rýchlosti behu a rýchlejšie odozvy na zmeny rýchlosti.



Funkciu FusedSpeed najviac využijete, ak pri tréningu potrebujete veľmi rýchle reakcie na zmeny rýchlosti, napríklad pri behu v nerovnom teréne alebo pri intervalovom tréningu. Ak sa na chvíľu signál GPS stratí, napríklad ak vám signál blokuje vysoká budova, športové hodinky Suunto 9 môžu pokračovať v meraní presnej rýchlosti pomocou akcelerometra kalibrovaného systémom GPS.



TIP: Ak chcete získať najpresnejšie hodnoty s funkciou FusedSpeed, pozerajte sa na hodinky iba krátku chvíľu. Držanie hodínok pred sebou bez pohybu znižuje presnosť.

Funkcia FusedSpeed sa automaticky zapína pri behu a ďalších podobných aktivitách, ako je orientačný beh, pozemný hokej a futbal.

3.18. FusedTrack

Aby sa pri cvičení šetrila batéria, niektoré režimy batérií v hodinkách Suunto 9 menia interval zisťovania GPS. Aby nedošlo k nesprávnemu zisťovaniu GPS pri cvičení, hodinky Suunto 9 používajú funkciu FusedTrack. Funkcia FusedTrack pomocou snímačov pohybu zaznamenáva váš pohyb medzi zisťovaniami GPS, čím sa zabezpečuje lepšie sledovanie vášho cvičenia.

Funkcia FusedTrack sa aktivuje automaticky počas behu a terénneho behu, keď je zvolený režim batérie **Ultra** alebo **Endurance**, a zlepšuje presnosť sledovania a vzdialenosti medzi zisťovaniami GPS. **Endurance** režim používa na zisťovanie GPS 1-minútový interval a režim **Ultra** 2-minútový.

3.19. Zóny intenzity

Používanie zón intenzity pri tréningoch pomáha viesť rozvoj vašej kondície. Každá zóna intenzity namáha vaše telo odlišnými spôsobmi, čo vedie k rôznym vplyvom na vašu fyzickú kondíciu. K dispozícii je päť rôznych zón očíslovaných od 1 (najnižšia) do 5 (najvyššia), ktoré sú definované ako percentuálne rozsahy na základe vašej maximálnej srdcovej frekvencie (max. srdcová frekvencia), tempa alebo výkonu.

Je dôležité myslieť pri tréningu na intenzitu a chápať, aký pocit by ste z nej mali mať. A nezabúdajte, že bez ohľadu na naplánovaný tréning by ste si vždy pred cvičením mali nájsť čas na rozohriatie.

V zariadení Suunto 9 sa používa päť zón intenzity:

Zóna 1: Ľahká

Cvičenie v zóne 1 je pre vaše telo relatívne ľahké. Čo sa týka tréningovania kondície, takáto nízka intenzita má význam najmä pri tréningu na upevnenie zdravia a zlepšenie vašej základnej kondície, keď len začínate trénovať, alebo po dlhšej prestávke. V rámci tejto zóny intenzity zvyčajne prebieha každodenné cvičenie – chôdza, chôdza po schodoch, bicyklovanie do práce atď.

Zóna 2: Stredná

Cvičenie v zóne 2 efektívne zvyšuje základnú úroveň vašej kondície. Z cvičenia tejto intenzity má človek pocit, že je ľahké, no takýto tréning s dlhým trvaním môže mať veľmi vysoký tréningový účinok. Väčšina kardiovaskulárneho kondičného tréningu by mala prebiehať v tejto zóne. Zlepšovanie základnej kondície vytvára základ pre ďalšie cvičenie a pripravuje váš systém pre viac energetické činnosti. Pri tréningoch s dlhším trvaním v tejto zóne sa spotrebúva veľké množstvo energie, najmä z tuku uloženého na tele.

Zóna 3: Ťažká

Cvičenie v zóne 3 začína byť dosť energetické a človek má pri ňom pocit, že je dosť náročné. Zlepší vašu schopnosť rýchlo a hospodárne sa pohybovať. V tejto zóne sa vo vašom systéme začína vytvárať kyselina mliečna, vaše telo ju však stále dokáže vyplaviť. S touto intenzitou by ste mali trénovať najviac niekoľkokrát týždenne, pretože vaše telo sa pritom výrazne namáha.

Zóna 4: Veľmi ťažká

Cvičenie v zóne 4 pripraví váš systém na súťaže a vysoké rýchlosti. Tréningy v tejto zóne možno vykonávať pri konštantnej rýchlosti alebo ako intervalový tréning (kombinácie kratších tréningových fáz s prestávkami). Tréning s vysokou intenzitou rýchlo a efektívne rozvíja vašu kondíciu, no je ho vykonávanie príliš často alebo s príliš vysokou intenzitou môže viesť k pretrénovaniu, ktoré si vynúti dlhú prestávku z tréningového programu.

Zóna 5: Maximálna

Keď srdcová frekvencia počas tréningu dosiahne zónu 5, človek má pocit, že tréning je extrémne náročný. V systéme sa vytvára kyselina mliečna oveľa rýchlejšie, ako sa dokáže odbúravať, a človek je nútený zastaviť sa maximálne po niekoľkých desiatkach minút. Športovci zahŕňajú tieto tréningy s maximálnou intenzitou do svojich tréningových programov veľmi kontrolovane, športovní nadšenci ich nevyžadujú vôbec.

3.19.1. Zóny srdcovej frekvencie

Zóny srdcovej frekvencie sú definované ako percentuálne rozsahy na základe vašej maximálnej srdcovej frekvencie (max. srdcová frekvencia).

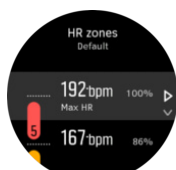
Predvolené sa vaša maximálna srdcová frekvencia počíta pomocou štandardnej rovnice: $220 - \text{váš vek}$. Ak viete svoju presnú max. srdcovú frekvenciu, upravte podľa toho predvolenú hodnotu.

Zariadenie Suunto 9 má zóny srdcovej frekvencie predvolené a špecifické pre športy. Predvolené zóny možno použiť pre všetky aktivity, no pre pokročilý tréning môžete použiť špecifické zóny srdcovej frekvencie pre beh a cyklistické aktivity.

Nastavenie max. srdcovej frekvencie

Nastavte svoju maximálnu srdcovú frekvenciu v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Default zones**.

1. Klepnite na max. srdcovú frekvenciu (najvyššia hodnota, údery za minútu) alebo stlačte stredné tlačidlo.
2. Vyberte novú max. srdcovú frekvenciu ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



3. Klepnite na zvolenú položku alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Ak chcete zatvoriť zóny srdcovej frekvencie, potiahnite doprava alebo podržte stlačené stredné tlačidlo.

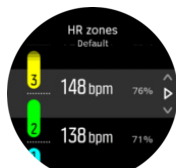


POZNÁMKA: Svoju maximálnu srdcovú frekvenciu môžete nastaviť aj v nastaveniach v položke **General » Personal**.

Nastavenie predvolených zón srdcovej frekvencie

Nastavte predvolené zóny srdcovej frekvencie v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Default zones**.

1. Prejdite nahor/nadol a keď sa zvýrazní požadovaná zóna srdcovej frekvencie, klepnite na ňu alebo stlačte stredné tlačidlo.
2. Vyberte novú zónu srdcovej frekvencie ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



3. Klepnite na zvolenú položku alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Ak chcete zatvoriť zóny srdcovej frekvencie, potiahnite doprava alebo podržte stlačené stredné tlačidlo.

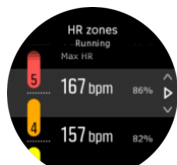


POZNÁMKA: Ak v zobrazení zón srdcovej frekvencie vyberiete položku **Reset**, zóny srdcovej frekvencie sa resetujú na predvolenú hodnotu.

Nastavenie zón srdcovej frekvencie špecifických pre šport

Nastavte zóny srdcovej frekvencie špecifické pre aktivitu v nastaveniach v položke **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. Klepnite na aktivitu (beh alebo cyklistika), ktorú chcete upraviť, alebo po zvýraznení aktivity stlačte stredné tlačidlo.
2. Stlačením stredného tlačidla zapnete zóny srdcovej frekvencie.
3. Prejdite nahor/nadol a keď sa zvýrazní požadovaná zóna srdcovej frekvencie, klepnite na ňu alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Vyberte novú zónu srdcovej frekvencie ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



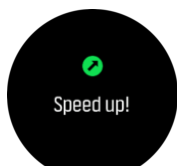
3. Klepnite na zvolenú položku alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Ak chcete zatvoriť zóny srdcovej frekvencie, potiahnite doprava alebo podržte stlačené stredné tlačidlo.

3.19.1.1. Používanie zón srdcovej frekvencie pri cvičení

Keď zaznamenávate cvičenie (pozri *Zaznamenanie cvičenia* a ako cieľ intenzity ste vybrali srdcovú frekvenciu (pozri 3.29.1. *Používanie cieľov pri cvičení*), okolo vonkajšieho okraja displeja športového režimu sa zobrazí merač zóny srdcovej frekvencie rozdelený na päť častí (pre všetky športové režimy, ktoré podporujú srdcovú frekvenciu). Merač rozsvietením príslušnej časti ukazuje, v ktorej zóne srdcovej frekvencie sa nachádzate. Malá šípka v merači ukazuje, kde ste v rámci rozsahu zóny.



Keď dosiahnete zvolenú cieľovú zónu, hodinky vás na to upozornia. Počas cvičenia vás hodinky vyzvú, aby ste zrýchlili alebo spomalili, ak je vaša srdcová frekvencia mimo zvolenej cieľovej zóny.



Okrem toho v predvolenom zobrazení športového režimu je špeciálny displej pre zóny srdcovej frekvencie. Na tomto displeji zón sa v strednom poli zobrazuje aktuálna zóna

srdcovej frekvencie, ako dlho sa v nej nachádzate a ako ste ďaleko od predchádzajúcej alebo nasledujúcej zóny (v úderoch za minútu). Farba pozadia lišty signalizuje aj zónu srdcovej frekvencie, v ktorej trénujete.



V súhrne cvičenia bude podrobne uvedené, koľko času ste strávili v jednotlivých zónach.

3.19.2. Zóny tempa

Zóny tempa fungujú rovnako ako zóny srdcovej frekvencie, intenzita tréningu však vychádza z vášho tempa namiesto srdcovej frekvencie. Zóny tempa sa podľa vašich nastavení zobrazujú v metrickom alebo britskom systéme.

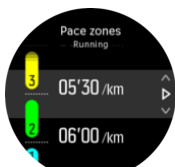
Hodinky Suunto 9 obsahujú päť predvolených zón tempa, ktoré môžete použiť, prípadne si môžete vytvoriť vlastné.

Zóny tempa sú k dispozícii pre beh.

Nastavenie zón tempa

Nastavte zóny tempa špecifické pre šport v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Klepnite na položku **Running** alebo stlačte stredné tlačidlo.
2. Potiahnite alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte zóny tempa.
3. Potiahnite nahor/nadol alebo stlačte horné alebo dolné tlačidlo, a keď sa zvýrazní zóna tempa, ktorú chcete zmeniť, stlačte stredné tlačidlo.
4. Ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla vyberte novú zónu tempa.



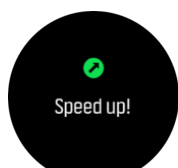
5. Stlačením stredného tlačidla vyberte novú hodnotu tempa.
6. Potiahnutím doprava alebo stlačením a podržaním stredného tlačidla zatvorte zobrazenie zón tempa.

3.19.2.1. Používanie zón tempa pri cvičení

Keď zaznamenávate cvičenie (pozri *Zaznamenanie cvičenia*) a ako cieľ intenzity ste vybrali tempo (pozri 3.29.1. *Používanie cieľov pri cvičení*), zobrazí sa merač zóny tempa rozdelený na päť častí. Týchto päť častí sa zobrazuje okolo vonkajšieho okraja displeja športového režimu. Merač rozsvietením príslušnej časti ukazuje, ktorú zónu ste vybrali ako cieľ intenzity. Malá šípka v merači ukazuje, kde ste v rámci rozsahu zóny.



Keď dosiahnete zvolenú cieľovú zónu, hodinky vás na to upozornia. Počas cvičenia vás hodinky vyzvú, aby ste zrýchlili alebo spomalili, ak je vaše tempo mimo zvolenej cieľovej zóny.



Okrem toho v predvolenom zobrazení športového režimu je špeciálny displej pre zóny tempa. Na tomto displeji tempa sa v strednom poli zobrazuje aktuálna zóna výkonu, ako dlho sa v nej nachádzate a ako ste ďaleko od predchádzajúcej a nasledujúcej zóny. Rozsvieti sa aj stredný pás signalizujúci, že trénujete v správnej zóne tempa.



V súhrne cvičenia bude podrobne uvedené, koľko času ste strávili v jednotlivých zónach.

3.20. Intervalový tréning

Intervalové cvičenia sú bežnou formou tréningov, ktoré pozostávajú z opakujúcich sa zostáv cvikov s vysokou a nízkou intenzitou. S hodinkami Suunto 9 môžete definovať vlastný intervalový tréning pre každý športový režim priamo v hodinkách.

Pri definovaní intervalov môžete nastaviť štyri položky:

- Intervaly: prepínač, ktorým sa aktivuje intervalový tréning. Keď zapnete tento prepínač, do športového režimu sa pridá displej intervalového tréningu.
- Opakovania: počet zostáva interval + zotavenie, ktorý chcete absolvovať.
- Interval: dĺžka intervalu s vysokou intenzitou, založená na vzdialenosti alebo trvaní.
- Zotavenie: dĺžka obdobia odpočinku medzi intervalmi, založená na vzdialenosti alebo trvaní.

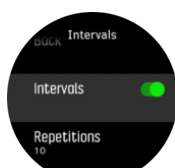
Majte na pamäti, že ak na definovanie intervalov použijete vzdialenosť, musíte byť v športovom režime, ktorý meria vzdialenosť. Meranie môže byť založené na GPS alebo zariadení POD na nohu či bicykel.



POZNÁMKA: Ak používate intervaly, nemôžete aktivovať navigáciu.

Tréning s intervalmi:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Prejdite nadol na položku **Intervals** (Intervaly) a klepnite na nastavenie alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Zapnite intervalový tréning a upravte nastavenia popísané vyššie.



- Prejdite späť nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako normálne.
- Potiahnite prstom doľava alebo stlačte stredné tlačidlo, kým sa nedostanete na displej intervalov. Keď ste pripravení začať intervalový tréning, stlačte horné tlačidlo.



- Ak chcete zastaviť intervalový tréning ešte pred dokončením všetkých opakovaní, podržaním stlačeného stredného tlačidla otvorte možnosti športového režimu a vypnite položku **Intervals** (Intervaly).

 **POZNÁMKA:** Keď ste v zobrazení intervalov, tlačidlá fungujú ako normálne, napríklad stlačením horného tlačidla sa pozastaví zaznamenávanie cvičenia, nie iba intervalový tréning.

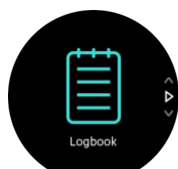
Po zastavení zaznamenávania cvičenia sa intervalový tréning automaticky vypne pre daný športový režim. Ostatné nastavenia sa však zachovávajú, takže môžete ľahko začať rovnaké cvičenie pri ďalšom použití športového režimu.

3.21. Jazyk a systém jednotiek

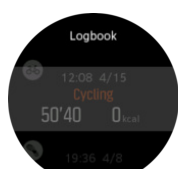
Jazyk a systém jednotiek môžete v hodinkách zmeniť v nastaveniach v položke **General** (Všeobecné) » **Language** (Jazyk).

3.22. Záznamník

Do záznamníka možno vstúpiť potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla, kým sa nezobrazí ikona záznamníka.



Klepnite na záznam v záznamníku, ktorý si chcete pozrieť, a posúvajte sa po záznamníku potiahnutím nahor alebo nadol alebo stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



 **POZNÁMKA:** Záznam v záznamníku zostane sivý, kým sa nezosynchronizuje s vaším online účtom.

Zo záznamníka odídete potiahnutím doprava alebo podržaním stlačeného stredného tlačidla. Na ciferník sa môžete vrátiť aj dvojitém poklepaním na displej.

3.23. Fázy Mesiaca

Okrem času východu a západu Slnka hodinky sledujú aj fázy Mesiaca. Fáza Mesiaca závisí od dátumu, ktorý ste nastavili v hodinkách.

Fáza Mesiaca je k dispozícii ako zobrazenie na ciferníku v exteriérovom štýle. Klepnutím na obrazovku zmeňte dolný riadok, kým neuvidíte ikonu Mesiaca a percento.



Fázy sú zobrazené ako ikona s percentom nasledovne:

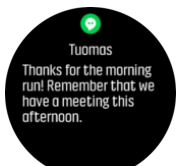


3.24. Upozornenia

Ak ste hodinky spárovali s aplikáciou Suunto, môžete do hodíniek dostávať upozornenia, napríklad na prichádzajúce hovory a textové správy.

Keď spárujete hodinky s aplikáciou, upozornenia sú predvolené zapnuté. Môžete ich vypnúť v nastaveniach v položke Notifications (Upozornenia).

Po prijatí upozornenia sa na ciferníku hodíniek zobrazí vyskakovacie okno.



Ak sa celá správa nezmestí na obrazovku, ťahaním nahor môžete postupne zobrazíť celý text.

História upozornení

Ak máte v mobilnom zariadení neprečítané upozornenia alebo zmeškané hovory, môžete ich zobrazíť na hodinkách.

Keď je zobrazený ciferník, stlačte stredné tlačidlo a potom stlačením dolného tlačidla prechádzajte po histórii upozornení.

Keď si pozriete správy na mobilnom zariadení, história upozornení sa vymaže.

3.25. Spárovanie zariadení POD a snímačov

Spárujte si hodinky so zariadeniami Bluetooth Smart POD a so snímačmi, aby ste pri zaznamenávaní tréningu mohli zhromažďovať ďalšie informácie, napríklad výkon pri cyklistike.

Hodinky Suunto 9 podporujú tieto typy zariadení POD a snímačov:

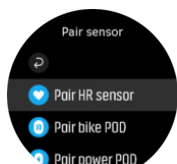
- Srdcová frekvencia
- Bicykel
- Výkon
- Chôdza



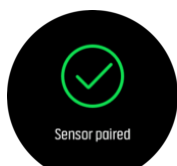
POZNÁMKA: Ak je aktivovaný letový režim, párovanie sa nedá vykonať. Pred párovaním vypnite letový režim. Pozri 3.2. Letový režim.

Spárovanie zariadenia POD alebo snímača:

1. Prejdite do nastavení hodín a vyberte položku **Connectivity** (Konektivita).
2. Po výbere možnosti **Pair sensor** (Spárovať snímač) sa zobrazí zoznam typov snímačov.
3. Potiahnutím nadol zobrazíte celý zoznam, potom klepnite na typ snímača, ktorý chcete spárovať.



4. Podľa pokynov v hodinkách dokončíte párovanie (v prípade potreby si pozrite návod pre snímač alebo zariadenie POD), pričom na ďalší krok vždy prejdete stlačením stredného tlačidla.



Ak zariadenie POD vyžaduje nastavenia, napríklad dĺžku kľučky pre zariadenie Power POD, počas procesu párovania sa zobrazí výzva na zadanie hodnoty.

Po spárovaní zariadenia POD alebo snímača ho pri výbere športového režimu hodinky vyhľadajú, ak športový režim používa príslušný typ snímača.

Úplný zoznam spárovaných zariadení môžete vidieť v nastaveniach hodín v položke **Connectivity** (Konektivita) » **Paired devices** (Spárované zariadenia).

V prípade potreby možno z tohto zoznamu odstrániť zariadenie (zrušiť jeho spárovanie). Vyberte zariadenie, ktoré chcete odstrániť, a klepnite na možnosť **Forget** (Zabudnúť).

3.25.1. Kalibrácia zariadenia Bike POD

Pre zariadenia Bike POD je potrebné nastaviť v hodinkách obvod kolies. Obvod musí byť v milimetroch a nastavuje sa v rámci kalibrácie. Ak vymeníte kolesá (s novým obvodom) bicykla, je nutné zmeniť aj na nastavenie obvodu kolies v hodinkách.

Zmena obvodu kolesa:

1. V nastaveniach prejdite na položku **Connectivity** » **Paired devices**.
2. Vyberte možnosť **Bike POD**.
3. Vyberte nový obvod kolies.

3.25.2. Kalibrácia zariadenia POD na nohu

Keď párujete zariadenie POD na nohu, hodinky automaticky nakalibrujú zariadenie POD pomocou GPS. Odporúčame použiť automatickú kalibráciu, v prípade potreby ju však môžete vypnúť v nastaveniach zariadenia POD v položke **Connectivity** (Konektivita) » **Paired devices** (Spárované snímače).

Pri prvej kalibrácii pomocou GPS by ste mali vybrať športový režim, v ktorom sa používa zariadenie POD na nohu, a presnosť GPS je nastavená na možnosť **Best(Najlepšia)**. Spustíte zaznamenávanie a aspoň 15 minút bežte rovnomerným tempom po rovnom povrchu, ak je to možné.

Pri úvodnej kalibrácii bežte svojím normálnym priemerným tempom, potom zastavte zaznamenávanie tréningu. Keď nabudúce použijete zariadenie POD, kalibrácia bude pripravená.

Hodinky automaticky prekalibrujú zariadenie POD na nohu podľa potreby vždy, keď je dostupná rýchlosť z GPS.

3.25.3. Kalibrácia zariadenia Power POD

V prípade zariadení Power POD (merače výkonu) budete musieť spustiť kalibráciu v možnostiach športového režimu v hodinkách.

Kalibrácia zariadenia Power POD:

1. Ak ste to ešte neurobili, spárujte zariadenie Power POD s hodinkami.
2. Vyberte športový režim, ktorý používa zariadenie Power POD, a potom otvorte možnosti režimu.
3. Vyberte položku **Calibrate power POD(Kalibrovat' power POD)** a postupujte podľa pokynov v hodinkách.

Kalibráciu zariadenia Power POD by ste mali občas zopakovať.

3.26. Miesta záujmu

Bod záujmu, teda POI, je špeciálne miesto, napríklad kemping alebo výhľad pozdĺž trasy, ktoré si môžete uložiť a neskôr k nemu navigovať. Body POI možno vytvoriť v hodinkách uložením aktuálnej polohy.

Každý POI definujú:

- Názov POI
- Typ POI
- Dátum a čas vytvorenia
- Zemepisná šírka
- Zemepisná dĺžka
- Nadmorská výška

V hodinkách možno uložiť maximálne 250 bodov POI.

3.26.1. Pridanie a vymazanie bodov POI

Bod POI môžete pridať uložením aktuálnej polohy v hodinkách.

Ak ste s hodinkami vonku a narazíte na miesto, ktoré chcete uložiť ako POI, môžete ho pridať priamo do hodínok.

Pridanie POI pomocou hodínok:

1. Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla otvorte spúšťač.
2. Prejdite na položku **Navigation** a klepnite na ikonu alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla prejdite nadol na položku **Your location** a stlačte stredné tlačidlo.

- Počkajte, kým sa v hodinkách aktivuje GPS a vyhladá sa vaša poloha.
- Keď hodinky zobrazia vašu zemepisnú výšku a šírku, stlačením horného tlačidla uložte svoju polohu ako bod POI a vyberte typ bodu POI.
- Názov bodu POI je predvolene rovnaký ako typ bodu POI (s príslušným poradovým číslom). Názov môžete upraviť neskôr vo svojom online účte.

Vymazanie bodov POI

Bod POI môžete odstrániť vymazaním bodu POI zo zoznamu bodov POI v hodinkách.

Vymazanie POI v hodinkách:

- Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla otvorte spúšťač.
- Prejdite na položku **Navigation** a klepnite na ikonu alebo stlačte stredné tlačidlo.
- Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla prejdite nadol na položku **POIs** a stlačte stredné tlačidlo.
- Prejdite na POI, ktorý chcete odstrániť z hodínok, a stlačte stredné tlačidlo.
- Prejdite na koniec podrobností a vyberte položku **Delete**.

Keď z hodínok vymažete POI, neodstráni sa natrvalo.

Ak chcete POI natrvalo vymazať, je potrebné vymazať ho vo vašom online účte.

3.26.2. Navigácia k POI

Navigovať môžete k ľubovoľnému POI, ktorý je v zozname POI v hodinkách.



POZNÁMKA: Pri navigácii k POI hodinky používajú plný výkon GPS.

Navigácia k POI:

- Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla otvorte spúšťač.
- Prejdite na položku **Navigation (Navigácia)** a klepnite na ikonu alebo stlačte stredné tlačidlo.
- Prejdite na položku POIs a stlačením stredného tlačidla otvorte svoj zoznam bodov POI.
- Prejdite na POI, ku ktorému chcete navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.
- Stlačením horného tlačidla spustíte navigáciu.
- Keď kedykoľvek znovu stlačíte stredné tlačidlo, navigácia sa zastaví.

Navigácia k POI má dve zobrazenia:

- zobrazenie POI s indikátorom smeru a vzdialenosťou k POI



- mapové zobrazenie zobrazujúce aktuálnu polohu vo vzťahu k POI a vašej ceste breadcrumb (trase, ktorú ste precestovali)



Potiahnutím doľava alebo doprava alebo stlačením stredného tlačidla možno prepínať medzi zobrazeniami.

 **TIP:** Keď ste v zobrazení POI, klepnutím na displej zobrazíte v dolnom riadku ďalšie informácie, napríklad rozdiel nadmorskej výšky medzi aktuálnou polohou a POI a odhadovaný čas príchodu (ETA) alebo trasy (ETE).

V mapovom zobrazení sú ostatné body POI v blízkosti vyobrazené sivou farbou. Klepnutím na displej možno prepínať medzi prehľadovou mapou a podrobným zobrazením. V podrobnom zobrazení upravíte úroveň zväčšenia stlačením stredného tlačidla a následným zväčšením alebo zmenšením pomocou horného a dolného tlačidla.

Počas navigácie môžete potiahnutím nahor z dolnej strany displeja alebo stlačením dolného tlačidla otvoriť zoznam skratiek. Pomocou skratiek získate rýchly prístup k detailom o POI a akciám, ako sú napríklad uloženie aktuálnej polohy alebo výber POI, ku ktorému chcete navigovať, ako aj ukončenie navigácie.

3.26.3. Typy POI

V hodinkách Suunto 9 sú k dispozícii tieto typy POI:

	všeobecné miesto záujmu
	Podstielka (zvieratá, na lov)
	Začiatok (začiatok cesty alebo chodníka)
	Vysoká zver (zvieratá, na lov)
	Vták (zvieratá, na lov)
	Budova, domov
	Kaviareň, jedlo, reštaurácia
	Kemp, kemping
	Auto, parkovanie
	Jaskyňa
	Útes, kopec, hora, údolie
	Pobrežie, jazero, rieka, voda

	Križovatka
	Pohotovosť
	Koniec (koniec cesty alebo chodníka)
	Ryby, miesto rybolovu
	Les
	Geogaching
	Hostel, hotel, ubytovanie
	Informácie
	Lúka
	Vrch
	Odtlačky (stopy zvierat, na lov)
	Cesta
	Skala
	Oškreté miesto (značky zvierat, na lov)
	Vyhĺbené miesto (značky zvierat, na lov)
	Strela (na lov)
	Výhľad
	Nízka zver (zvíra, na lov)
	Posed (na lov)
	Chodník
	Fotopasca (na lov)
	Vodopád

3.27. Formáty polohy

Formát polohy je spôsob, akým je poloha GPS zobrazená v hodinkách. Všetky formáty sa vzťahujú k rovnakému miestu, sú iba vyjadrené inými spôsobmi.

Formát polohy môžete zmeniť v nastaveniach hodín v časti **Navigation** (Navigácia) » **Position format** (Formát polohy).

Zemepisná šírka/dĺžka je najbežnejšie používaná sieť a má tri rôzne formáty:

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

Ďalšie bežné dostupné formáty polohy zahŕňajú:

- UTM (Universal Transverse Mercator) poskytuje dvojrozmernú prezentáciu horizontálnej pozície.
- MGRS (Military Grid Reference System) je rozšírenie UTM a obsahuje označovač zóny siete, identifikátor pre 100 000 metrov štvorcových a číselné označenie polohy.

Suunto 9 podporuje aj tieto miestne formáty polohy:

- BNG (Veľká Británia)
- ETRS-TM35FIN (Fínsko)
- KKJ (Fínsko)
- IG (Írsko)
- RT90 (Švédsko)
- SWEREF 99 TM (Švédsko)
- CH1903 (Švajčiarsko)
- UTM NAD27 (Aljaška)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nový Zéland)

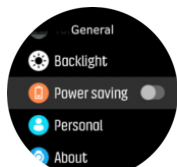


POZNÁMKA: Niektoré formáty polohy nie je možné používať v oblastiach na sever od 84° severnej šírky a na juh od 80° južnej šírky alebo mimo krajiny, pre ktorú sú určené. Ak sa nachádzate mimo povolenej oblasti, súradnice vašej polohy sa na hodinkách nezobrazia.

3.28. Šetrenie energie

Vaše hodinky disponujú možnosťou šetrenia batérie, ktorá vypína všetky vibrácie, dennú srdcovú frekvenciu a notifikácie Bluetooth, aby sa predĺžila výdrž batérie počas bežného každodenného používania. Informácie o možnostiach šetrenia batérie sú uvedené v časti 3.5. *Riadenie nabitia batérie.*

Šetrenie energie môžete zapnúť/vypnúť v nastaveniach v položke **General** » **Power saving**.



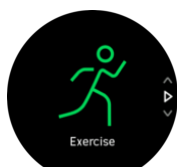
POZNÁMKA: Šetrenie batérie sa zapne automaticky, keď úroveň nabitia batérie dosiahne 10 %.

3.29. Zaznamenanie cvičenia

Okrem nepretržitého monitorovania aktivít môžete hodinky používať aj na zaznamenávanie tréningov alebo iných aktivít a získať tak podrobnú spätnú väzbu a sledovať svoj pokrok.

Zaznamenávanie cvičenia:

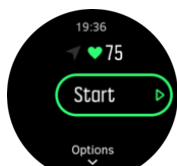
1. Nasadíte si snímač srdcovej frekvencie (voliteľný).
2. Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla otvorte spúšťač.
3. Klepnite na ikonu cvičenia alebo stlačte stredné tlačidlo.



4. Potiahnutím nahor alebo nadol prechádzajte zoznamom športových režimov a klepnutím vyberte požadovaný režim. Prípadne prechádzajte stláčaním horného a dolného tlačidla a vyberte stlačením stredného tlačidla.
5. Nad indikátorom spustenia sa zobrazí skupina ikon podľa toho, čo používate so športovým režimom (napr. srdcová frekvencia a pripojené GPS). Ikona šípky (pripojené GPS) počas hľadania bliká sivou farbou a po nájdení signálu svieti nazeleno. Ak používate snímač srdcovej frekvencie, ikona srdca (srdcová frekvencia) počas hľadania bliká sivou farbou a po nájdení signálu sa zmení na farebné srdce upevnené k pásu. Ak používate optický snímač srdcovej frekvencie, zmení sa na farebné srdce bez pásu.

Ak používate snímač srdcovej frekvencie, ale ikona sa zmení len na zelené srdce (čo znamená, že je aktívny optický snímač srdcovej frekvencie), skontrolujte, či je snímač srdcovej frekvencie spárovaný, pozri 3.25. *Spárovanie zariadení POD a snímačov*, a znovu vyberte športový režim.

Môžete počkať, kým jednotlivé ikony zmenia farbu na zelenú, alebo stlačením stredného tlačidla spustiť nahrávanie.



Po spustení záznamu sa zvolený zdroj srdcovej frekvencie uzamkne a počas prebiehajúceho tréningu sa nedá zmeniť.

6. Počas zaznamenávania môžete prepínať medzi displejmi stredným tlačidlom alebo pomocou dotykového displeja, ak je aktivovaný.
7. Stlačením horného tlačidla zaznamenávanie pozastavíte. Zastavte a uložte stlačením spodného tlačidla alebo pokračujte stlačením horného tlačidla.



Ak má zvolený športový režim možnosti, napríklad nastavenie cieľového trvania, môžete ich upraviť pred spustením zaznamenávania potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla.

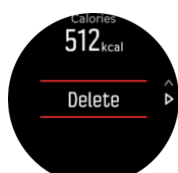
Možnosti športového režimu môžete upraviť aj počas zaznamenávania podržaním stlačeného stredného tlačidla.

 **TIP:** Keď počas zaznamenávania klepnete na displej, zobrazí sa kontextové okno s aktuálnym časom a úrovňou nabitia batérie.

Ak používate multišportový režim, medzi športmi možno prepínať podržaním stlačeného horného tlačidla.

Po zastavení zaznamenávania sa zobrazí otázka, ako sa cítite. Na otázku môžete odpovedať alebo ju preskočiť. (Pozri 3.13. *Pocit*) Potom sa zobrazí súhrn aktivity, po ktorom môžete prechádzať pomocou dotykového displeja alebo tlačidiel.

Ak ste vytvorili záznam, ktorý nechcete uchovať, záznam v denníku môžete vymazať tak, že prejdete na spodnú časť súhrnu a klepnete na tlačidlo vymazania. Denníky môžete rovnako vymazať aj zo záznamníka.



3.29.1. Používanie cieľov pri cvičení

Na hodinkách Suunto 9 možno pri cvičení nastaviť viac rôznych cieľov.

Ak má zvolený športový režim ako možnosť cieľa, napríklad nastavenie cieľového trvania, môžete ich upraviť pred spustením zaznamenávania potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla.



Cvičenie so všeobecným cieľom:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Klepnite na položku **Targets** alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Zapnite položku **General**.
4. Vyberte možnosť **Duration** alebo **Distance**.
5. Vyberte svoj cieľ.
6. Potiahnutím doprava sa vrátite do možností športových režimov.

Ak máte aktivované všeobecné ciele, na každom displeji s údajmi sa nachádza merač cieľa zobrazujúci váš pokrok.



Keď dosiahnete 50 % svojho cieľa a po splnení cieľa dostanete upozornenie.

Cvičenie s cieľom intenzity:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Klepnite na položku **Targets** alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Zapnite položku **Intensity**.
4. Vyberte možnosť **Heart rate, Pace** alebo **Power**.
(Možnosti závisia od zvoleného športového režimu a od toho, či máte s hodinkami spárované zariadenie Power POD).
5. Vyberte svoju cieľovú zónu.
6. Potiahnutím doprava sa vrátite do možností športových režimov.

3.29.2. Navigovanie počas cvičenia

Počas zaznamenávania cvičenia sa môžete nechať navigovať po trase alebo k miestu záujmu (POI).

V športovom režime, ktorý používate, musí byť zapnuté GPS, aby bol možný prístup k možnostiam navigovania. Ak je presnosť GPS v športovom režime OK alebo dobrá, keď vyberiete trasu alebo POI, presnosť GPS sa zmení na možnosť Najlepšia.

Navigovanie počas cvičenia:

1. Vytvorte si trasu alebo bod POI vo svojom online účte a synchronizujte hodinky, ak ste tak ešte neurobili.
2. Vyberte športový režim, ktorý používa GPS, a potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti. Prípadne najskôr spustíte zaznamenávanie a potom podržaním stlačeného stredného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
3. Prejdite na položku **Navigation** a klepnite na nastavenie alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Potiahnutím nahor a nadol alebo stlačením horného a dolného tlačidla vyberte možnosť navigovania a stlačte stredné tlačidlo.
5. Vyberte trasu alebo POI, ku ktorému sa chcete nechať navigovať, a stlačte stredné tlačidlo. Potom stlačením horného tlačidla spustíte navigovanie.

Ak ste ešte nespustili zaznamenávanie cvičenia, posledný krok vás zavedie späť do možností športového režimu. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a spustíte zaznamenávanie ako normálne.

Počas cvičenia potiahnutím prstom doprava alebo stlačením stredného tlačidla prejdite na displej navigácie, kde uvidíte trasu alebo body POI, ktoré ste vybrali. Pre ďalšie informácie o displeji navigovania pozri 3.26.2. *Navigácia k POI* a 3.31. *Trasy*.

Na tomto displeji môžete potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvoriť možnosti navigovania. V možnostiach navigácie môžete napríklad vybrať inú trasu alebo POI, skontrolovať súradnice aktuálnej polohy, ako aj ukončiť navigáciu výberom položky **Breadcrumb**.

3.30. Zotavenie

Čas zotavenia je odhadovaný počet hodín, ktorý vaše telo potrebuje na zotavenie po tréningu. Čas je založený na dĺžke a intenzite vašich zaznamenaných aktivít, ako aj na celkovej únave.

Čas zotavenia sa akumuluje zo všetkých typov cvičenia. Inými slovami, čas zotavenia sa akumuluje počas dlhých, menej intenzívnych tréningov, ako aj počas intenzívnych.

Čas sa kumuluje medzi tréningmi, čo znamená, že ak opätovne trénujete pred uplynutím času na zotavenie, nový naakumulovaný čas sa pripočíta k zostávajúcemu času z predchádzajúceho tréningu.

Ak chcete zobrazíť čas zotavenia, pri zobrazení ciferníka potiahnite nahor alebo stlačte pravé dolné tlačidlo, kým sa nezobrazí displej tréningu a zotavenia. Ťuknutím môžete prepínať medzi tréningom a zotavením.



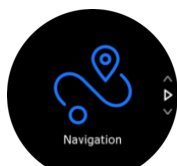
Čas zotavenia je len odhadovaný, nahromadené hodiny sa rovnomerne odpočítavajú bez ohľadu na úroveň vašej fyzickej kondície alebo iné individuálne faktory. Ak máte vysokú výkonnosť, môžete sa zotavovať rýchlejšie v porovnaní s odhadom. Na druhej strane ak máte napríklad chrípku, môžete sa zotavovať pomalšie v porovnaní s odhadom.

3.31. Trasy

Pomocou hodínok Suunto 9 sa môžete nechať navigovať po trasách. Naplánujte si trasu so svojím online účtom a preneste ju do hodínok pri ďalšej synchronizácii.

Navigovanie po trase:

1. Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla otvorte spúšťač.
2. Prejdite na položku **Navigation** a klepnite na ikonu alebo stlačte stredné tlačidlo.



3. Prejdite na položku **Routes** a stlačením stredného tlačidla otvorte svoj zoznam trás.

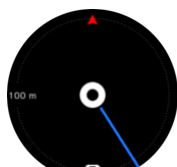


4. Prejdite na trasu, po ktorej chcete navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.
5. Stlačením horného tlačidla spustíte navigáciu.
6. Keď kedykoľvek znovu stlačíte stredné tlačidlo, navigácia sa zastaví.

Klepnutím na displej možno prepínať medzi prehľadovou mapou a podrobným zobrazením.



V podrobnom zobrazení možno klepnutím na displej alebo stlačením stredného tlačidla zväčšiť alebo zmenšiť zobrazenie. Horným a dolným tlačidlom môžete upraviť úroveň zväčšenia.



Keď ste na displeji navigácie, potiahnutím nahor z dolnej strany displeja alebo stlačením dolného tlačidla môžete otvoriť zoznam skratiek. Pomocou skratiek získate rýchly prístup k navigačným akciám, ako sú napríklad uloženie aktuálnej polohy alebo výber trasy na navigovanie.

Všetky športové režimy s GPS majú aj možnosť výberu trasy. Pozri 3.29.2. *Navigovanie počas cvičenia*.

Navigačné pokyny

Pri navigácii po trase vám hodinky pomôžu zostať na správnej ceste tak, že počas trasy budú poskytovať ďalšie upozornenia.

Napríklad ak prejdete viac ako 100 m (330 ft) mimo trasy, hodinky vás upozornia, že nie ste na správnej trase, aj na to, keď sa vrátite späť na trasu.

Keď dosiahnete zastávku POI na trase, zobrazí sa informačné vyskakovacie okno obsahujúce vzdialenosť a odhadovaný čas trasy (ETE) k ďalšej zastávke alebo POI.



POZNÁMKA: Ak navigujete po trase, ktorá pretína samu seba, napríklad v tvare osmičky, a na križovatke zabočíte nesprávne, hodinky usúdia, že úmyselne idete po trase iným smerom. Hodinky ukážu ďalšiu zastávku na základe aktuálneho, nového smeru pohybu. Takže sledujte svoju cestu breadcrumb, aby bolo zaistené, že pri navigovaní po komplikovanej trase idete správnym smerom.

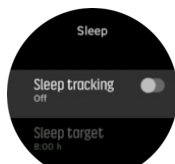
3.32. Monitorovanie spánku

Kvalitný nočný spánok je dôležitý pre zdravú myseľ a telo. Pomocou hodínok môžete monitorovať svoj spánok a sledovať, koľko hodín v priemere spíte.

Ak si nasadíte hodinky Suunto 9 do postele, budú monitorovať váš spánok na základe údajov akcelerometra.

Monitorovanie spánku:

1. Prejdite na nastavenia hodínok, na položku **SLEEP** a stlačte stredné tlačidlo.
2. Zapnite položku **SLEEP TRACKING**.



3. Nastavte časy uloženia sa k spánku a vstávania podľa svojho bežného plánu spánku.

Posledný krok definuje čas na spanie. Hodinky používajú toto obdobie na stanovenie, kedy spíte (počas času na spanie) a celý spánok vykazujú ako jeden záznam. Ak počas noci vstanete, napríklad aby ste sa išli napiť, hodinky zarátajú ďalší spánok do toho istého záznamu.



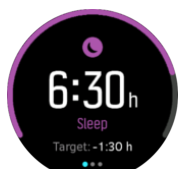
POZNÁMKA: Ak pôjdete spať pred svojím časom na spanie a súčasne vstanete po svojom čase na spanie, hodinky tento čas nezapočítajú do záznamu spánku. Svoj čas na spanie si nastavte na základe najskoršieho času, kedy môžete ísť spať, a najneskoršieho času, kedy môžete vstať.

Po aktivovaní monitorovania spánku môžete nastaviť aj svoj cieľ v rámci spánku. Typický dospelý človek potrebuje 7 až 9 hodín spánku denne, aj keď ideálne množstvo spánku pre vás sa môže líšiť od noriem.

Trendy spánku

Keď vstanete, privíta vás súhrn spánku. Súhrn obsahuje napríklad celkové trvanie spánku, ako aj odhadovaný čas, koľko ste boli hore (a pohybovali sa) a čas, koľko ste hlboko spali (bez pohybu).

Okrem súhrnu spánku môžete na základe informácií o spánku sledovať svoj celkový trend spánku. Keď sa zobrazuje ciferník hodín, stlačte pravé dolné tlačidlo, kým sa nezobrazí displej **SLEEP**. Prvé zobrazenie obsahuje váš posledný spánok v porovnaní s vaším cieľom v rámci spánku.



Počas zobrazenia displeja spánku môžete potiahnutím doľava zobraziť svoj priemerný spánok za uplynulých sedem dní. Potiahnutím nahor zobrazíte skutočné hodiny spánku za uplynulých sedem dní.

Počas zobrazenia displeja spánku môžete potiahnutím doľava zobraziť graf s priemernými hodnotami srdcovej frekvencie za uplynulých sedem dní.



Potiahnutím nahor zobrazíte skutočné hodnoty srdcovej frekvencie za uplynulých sedem dní.



POZNÁMKA: Keď sa zobrazuje displej **SLEEP** môžete podržať stlačené stredné tlačidlo, aby ste získali prístup k nastaveniam monitorovania spánku.



POZNÁMKA: Všetky merania v spánku sú založené len na pohybe, preto sú to len odhady, ktoré nemusia odrážať vaše skutočné zvyky v oblasti spánku.

Kvalita spánku

Okrem trvania dokážu hodinky odhadnúť kvalitu spánku na základe sledovania premenlivosti srdcovej frekvencie počas spánku. Premennosť signalizuje, ako dobre spíte, a pomáha vám odpočívať a zotaviť sa. Kvalita spánku je v súhrne spánku zobrazená na stupnici od 0 do 100, pričom 100 znamená najvyššiu kvalitu.

Meranie srdcovej frekvencie počas spánku

Ak máte počas noci hodinky na sebe, môžete získať ďalšie informácie o svojej srdcovej frekvencii počas spánku. Ak chcete počas noci ponechať optickú srdcovú frekvenciu, zabezpečte, aby bola aktivovaná možnosť Daily HR (Denná srdcová frekvencia) (pozri 3.1.2. *Denná srdcová frekvencia*).

Automatický režim Nerušiť

Môžete použiť nastavenie Do Not Disturb (Nerušiť), aby sa počas vášho spánku automaticky aktivoval režim Nerušiť.

3.33. Športové režimy

Hodinky obsahujú širokú škálu vopred definovaných športových režimov. Tieto režimy sú určené pre konkrétne aktivity a účely, od prechádzky vonku až po triatlonové preteky.

Keď idete zaznamenávať tréning (pozri 3.29. *Zaznamenanie cvičenia*), potiahnutím nahor a nadol zobrazíte krátky zoznam športových režimov. Klepnutím na ikonu na konci krátkeho zoznamu zobrazíte kompletný zoznam všetkých športových režimov.



Každý športový režim má jedinečnú skupinu displejov a možností, ktoré môžete v hodinkách zmeniť.

3.34. Plávanie

Hodinky Suunto 9 možno používať aj v bazénoch a otvorenej vode.

Pri používaní športového režimu bazénu hodinky používajú na stanovenie vzdialenosti dĺžku bazéna. Predtým, ako začnete plávať, môžete v možnostiach športového režimu podľa potreby zmeniť dĺžku bazéna.

Pri plávaní v otvorenej vode hodinky používajú na výpočet vzdialenosti GPS. Voda neprepúšťa signály GPS, preto sa hodinky musia pravidelne vynárať z vody, napríklad pri plávaní voľným štýlom, aby sa stanovila poloha GPS.

Meranie GPS je v tomto prostredí náročné, preto je dôležité, aby ste predtým, ako skočíte do vody, mali silný signál GPS. Na zabezpečenie dobrého zisťovania GPS by ste mali postupovať takto:

- Pred plávaním synchronizujte hodinky so svojím online účtom, aby sa GPS optimalizovalo s najnovšími údajmi z obiehajúcich satelitov.
- Keď vyberiete športový režim plávania v otvorenej vode a získa sa signál GPS, počkajte aspoň tri minúty a až potom začnite plávať. GPS tak získa čas potrebný na spoľahlivé stanovenie polohy.

3.35. Námaha a zotavenie

Vaše zdroje sú dobrou indikáciou úrovni energie vášho tela a prenášajú sa do vašej schopnosti zvládať námahu a každodenné výzvy.

Námaha a fyzická aktivita vyčerpávajú vaše zdroje, kým odpočinok a zotavenie ich obnovujú. Dobrý spánok je základnou súčasťou zabezpečovania, že vaše telo má dostatok potrebných zdrojov.

Ak sú úrovne vašich zdrojov vysoké, pravdepodobne sa budete cítiť sviežo a plný energie. Keď idete behať, keď sú vaše zdroje vysoké, zažijete skvelý beh, pretože vďaka tomu má vaše telo energiu, ktorú potrebuje na adaptáciu a zlepšovanie.

Sledovanie zdrojov vám môže pomôcť riadiť ich a rozumne ich využívať. Úrovně zdrojov vám môžu pomáhať identifikovať stresové faktory, osobne účinné stratégie na zvýšenie zotavenia a vplyv dobrého stravovania.

Funkcia Námaha a zotavenie používa údaje z optického snímača srdcovej frekvencie a ak ich chcete získavať počas dňa, musí byť zapnutá funkcia dennej srdcovej frekvencie, pozri *Denná srdcová frekvencia*.

Stlačením pravého dolného tlačidla môžete prejsť na displej námahy a zotavenia.



Merač okolo tohto displeja signalizuje vašu celkovú úroveň zdrojov. Ak je zelený, znamená to, že sa zotavujete. Indikátor stavu a času ukazuje, aký je váš aktuálny stav (aktívny, neaktívny, zotavujúci sa, v strese) a ako dlho ste v tomto stave. Napríklad na tejto obrazovke ste sa posledné štyri hodiny zotavovali.

Stlačením stredného tlačidla zobrazíte stĺpcový graf svojich zdrojov za uplynulých 16 hodín.



Zelené stĺpce signalizujú obdobia, kedy ste sa zotavovali. Percentuálna hodnota predstavuje odhad vašej aktuálnej úrovne zdrojov.

3.36. Upozornenie na východ a západ Slnka

Upozornenia na východ/západ Slnka v hodinkách Suunto 9 sú prispôsobiteľné a závisia od vašej polohy. Namiesto nastavenia pevného času nastavíte, ako dlho vopred chcete dostať upozornenie pred samotným východom alebo západom Slnka.

Časy východu a západu Slnka sa stanovujú pomocou GPS, takže hodinky sa spoliehajú na údaje GPS pri poslednom jeho použití.

Nastavenie upozornení na východ/západ Slnka:

1. Stlačením stredného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
2. Prejdite dole na položku **ALARMS(BUDÍK)** a otvorte ju stlačením stredného tlačidla.
3. Prejdite na upozornenie, ktoré chcete nastaviť, a vyberte ho stlačením stredného tlačidla.



4. Nastavte požadované hodiny pred východom/západom Slnka tak, že pomocou horného a dolného tlačidla prejdete nahor/nadol a výber potvrdíte stredným tlačidlom.
5. Minúty nastavte rovnakým spôsobom.



6. Stlačením stredného tlačidla výber potvrdíte a položku zatvorte.



TIP: K dispozícii je aj ciferník, ktorý zobrazuje čas východu a západu Slnka.



POZNÁMKA: Čas východu a západu Slnka a upozornenia vyžadujú zisťovanie GPS. Kým nie sú k dispozícii údaje GPS, tieto časy sú prázdne.

3.37. SuuntoPlus

SuuntoPlus™ poskytuje vašim hodinkám Suunto 9 nové nástroje a nové podrobné prehľady, s ktorými získate inšpirácie a nové spôsoby na užívanie si aktívneho života.

Používanie funkcií SuuntoPlus™:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Prejdite a ťuknite na položku **SuuntoPlus™** alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite na požadovanú funkciu a ťuknite na ňu alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako normálne.
5. Ťahajte doľava stredné tlačidlo alebo ho stláčajte, kým neprejdete na funkciu SuuntoPlus™, ktorá sa zobrazuje ako samostatný displej.
6. Po zastavení zaznamenávania cvičenia môžete nájsť výsledok funkcie SuuntoPlus™ v súhrne, ak sa zaznamenal relevantný výsledok.

Najnovšie funkcie SuuntoPlus™ nájdete na adrese Suunto.com/Suuntoplus.

Uistite sa, že v hodinkách Suunto 9 máte nainštalovanú najnovšiu verziu softvéru.

3.38. SuuntoPlus - Strava

Získavajte podrobné informácie o tom, koľko úsilia venujete cvičeniu, s funkciou Relative Effort v reálnom čase. Bez ohľadu na to, či vaše cvičenie je pomalé a pokojné alebo rýchle a namáhavé, funkcia Relative Effort vám poskytuje prispôsobené meranie na základe zón srdcovej frekvencie, aby ste mohli priebežne prispôbovať svoje úsilie. Po cvičení môžete

synchronizovať svoju aktivitu do aplikácie Strava alebo získať zo svojho cvičenia ešte viac so službou Strava Summit: zobrazíť podrobné informácie o výkone, zobrazíť svoj celkový pokrok a to, v akej fáze tréningu sa nachádzate – či ste vo vrcholnej fáze, udržiavacej fáze alebo fáze zotavenia.

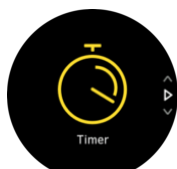
Používanie funkcie Strava Relative Effort s hodinkami Suunto 9:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Prejdite na položku **SuuntoPlus™** a ťuknite na ňu alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite na položku **Strava** a ťuknite na ňu alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako normálne.
5. Počas cvičenia ťahajte doľava stredné tlačidlo alebo ho stláčajte, kým neprejdete na displej Strava, kde sa zobrazuje hodnota Relative Effort v reálnom čase.
6. Po zastavení zaznamenávania cvičenia môžete nájsť výslednú hodnotu Strava Relative Effort v súhrne.
7. Ak si chcete pozrieť dlhodobú analýzu relatívneho úsilia, uistite sa, že vaše hodinky Suunto 9 sú pripojené k aplikácii Strava prostredníctvom aplikácie Suunto App.

Ak chcete v hodinkách Suunto 9 získať rovnaké výsledky funkcie Relative Effort ako v aplikácii Strava, nezabudnite si v hodinkách Suunto 9 nastaviť rovnaké zóny srdcovej frekvencie ako v aplikácii Strava.

3.39. Merače

Hodinky sú vybavené stopkami a odpočítavacím časovačom na základné meranie času. Na ciferníku otvorte spúšťač a prejdite nahor, kým neuvidíte ikonu časovača. Klepnutím na ikonu alebo stlačením stredného tlačidla otvorte displej časovača.

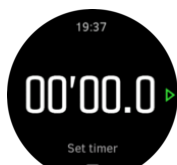


Pri prvom otvorení displeja sa zobrazia stopky. Potom si zariadenie zapamätá, čo ste použili naposledy – stopky alebo odpočítavací časovač.

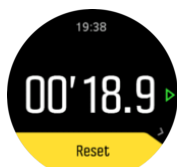
Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek **SET TIMER (NASTAVENIE ČASOVAČA)**, kde môžete zmeniť nastavenia časovača.

Stopky

Stopky spustíte stlačením stredného tlačidla.



Ďalším stlačením stredného tlačidla stopky zastavíte. Stopky obnovíte ďalším stlačením stredného tlačidla. Stopky vynulujete stlačením dolného tlačidla.



Z časovača odídete potiahnutím doprava alebo podržaním stlačeného stredného tlačidla.

Odpočítavací časovač

Keď sa zobrazuje časovač, ťahaním hore alebo stlačením dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek. Odtiaľ môžete zvoliť vopred definovaný čas odpočítavania alebo vytvoriť vlastný čas odpočítavania.



Stredným a dolným tlačidlom môžete zastaviť a obnoviť časovač podľa potreby.

Z časovača odídete potiahnutím doprava alebo podržaním stlačeného stredného tlačidla.

3.40. Dátum a čas

Čas a dátum sa nastavuje pri úvodnom spustení hodínok. Hodinky potom pomocou času GPS upravia akúkoľvek odchýlku.

Čas a dátum môžete manuálne upraviť v nastaveniach v položke **GENERAL » Time/date**, kde môžete zmeniť aj formát času a dátumu.

Okrem hlavného času môžete používať aj duálny čas na sledovanie času na inom mieste, napríklad pri cestovaní. V položke **General » Time/date** poklepte na možnosť **Dual time** a výberom miesta nastavte časové pásmo.

Po spárovaní s aplikáciou hodinky získajú aktualizovaný čas, dátum, časové pásmo a letný čas z mobilného zariadenia.

V položke **General » Time/date** poklepte na možnosť **Auto time update**, ak chcete túto funkciu zapnúť alebo vypnúť.

3.40.1. Budík

Hodinky sú vybavené budíkom, ktorý môže v konkrétnych dňoch zaznieť raz alebo opakovane. Aktivujte budík pomocou nastavení v položke **Alarm (Budík) » Alarm clock(Budík)**.

Okrem štandardných pevných budíkov je k dispozícii aj prispôsobiteľný typ budíka na základe údajov o východe a západe Slnka. Pozri 3.36. *Upozornenie na východ a západ Slnka*.

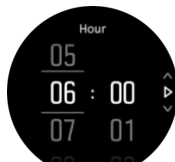
Nastavenie pevného času budíka:

1. Keď je zobrazený ciferník, stlačením stredného tlačidla otvorte ponuku skratiek a prejdite na položku **Alarms(Budík)**.
2. Najprv vyberte, ako často má znieť budík. Možnosti sú:

Once (Raz): budík zaznie raz za nasledujúcich 24 hodín v nastavenom čase **Weekdays (Pracovné dni):** budík zaznie od pondelka do piatka v rovnakom čase **Daily (Každý deň):** budík zaznie každý deň v týždni v rovnakom čase



3. Nastavte hodinu a minúty a potom zatvorte nastavenia.



Keď zaznie budík, môžete ho zrušiť alebo môžete vybrať možnosť odloženia budenia. Čas odloženia budenia je 10 minút a možno ho zopakovať až 10-krát.



Ak necháte budík nepretržite zvonieť, o 30 sekúnd sa automaticky odloží.

3.41. Tóny a vibrovanie

Signály vo forme tónov a vibrácií slúžia ako upozornenia, alarmy a ostatné hlavné udalosti a akcie. Oboje možno upraviť v nastaveniach v položke **General » Tones**.

V položke **General » Tones** a **Vibration** môžete vybrať spomedzi nasledovných možností:

- **All on:** upozornenie spustia všetky udalosti
- **All off:** upozornenie nespustia žiadne udalosti
- **Buttons off:** upozornenie spustia všetky udalosti okrem stlačenia tlačidiel

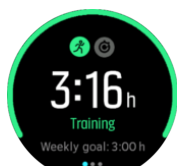
V položke **Alarms** môžete vybrať spomedzi nasledovných možností:

- **Vibration:** vibračné upozornenie
- **Tones:** zvukové upozornenie
- **Both:** vibračné aj zvukové upozornenie

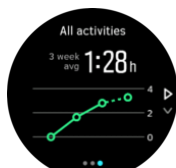
3.42. Informácie o tréningu

Vaše hodinky obsahujú prehľad vašej tréningovej aktivity.

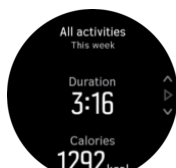
Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla prejdete do zobrazenia podrobností tréningu.



Potiahnutím doľava alebo dvojnásobným stlačením stredného tlačidla zobrazíte graf so všetkými vašimi aktivitami za uplynulé 3 týždne a ich priemerné trvanie. Klepnutím na displej môžete prepínať medzi rôznymi aktivitami, ktoré ste robili za uplynulé 3 týždne.



Potiahnutím nahor alebo stlačením pravého dolného tlačidla zobrazíte súhrn za aktuálny týždeň. Súhrn obsahuje trvanie a kalórie. Keď je zvolená konkrétna aktivita a potiahnete nahor, zobrazia sa podrobnosti príslušnej aktivity.

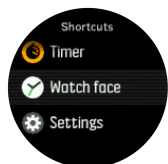


3.43. Ciferníky

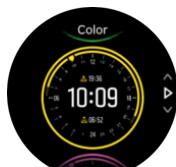
V hodinkách Suunto 9 si môžete vybrať viacero ciferníkov digitálneho aj analógového typu.

Zmena ciferníka:

1. V zobrazení aktuálneho ciferníka podržaním stlačeného stredného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
2. Prejdite na položku **Watch face(Ciferník)** a otvorte ho klepnutím alebo stlačením stredného tlačidla.



2. Ťahaním nahor a nadol prechádzajte po zobrazeniach ciferníka a klepnutím vyberte požadovaný typ.
3. Ťahaním nahor a nadol prechádzajte po možnostiach farieb a klepnutím vyberte požadovaný typ.



Každý ciferník má doplnkové informácie, napríklad dátum alebo duálny čas. Klepnutím na displej môžete prepínať medzi zobrazeniami.

4. Platí len pre verziu s barometrom

Nasledovné funkcie platia len pre hodinky Suunto 9 s integrovaným barometrom.

4.1. Výškomer

Hodinky Suunto 9 používajú barometrický tlak na meranie nadmorskej výšky. Na získanie presných výsledkov je potrebné definovať referenčný bod nadmorskej výšky. Môže to byť aktuálna nadmorská výška, ak viete jej presnú hodnotu. Alebo môžete referenčný bod nastaviť automaticky pomocou funkcie FusedAlti (pozri 4.2. *FusedAlti*).

Referenčný bod nastavíte v nastaveniach v položke **Outdoor** (Exteriér).



4.2. FusedAlti

Funkcia FusedAlti™ poskytuje hodnoty nadmorskej výšky, ktoré sú kombináciou merania nadmorskej výšky pomocou GPS a barometrického tlaku. Vo výslednej zobrazenej nadmorskej výške sa minimalizuje efekt dočasných a skokových chýb.

 **POZNÁMKA:** Predvolene sa nadmorská výška pri cvičeniach využívajúcich GPS alebo pri navigácii meria pomocou funkcie FusedAlti. Keď je jednotka GPS vypnutá, nadmorská výška sa meria snímačom barometrického tlaku.

4.3. Navigovanie podľa nadmorskej výšky

Ak sa navigujete po trase, ktorá obsahuje informácie o nadmorskej výške, môžete navigovať aj na základe stúpania a klesania pomocou displeja profilu nadmorskej výšky. Keď sa nachádzate na hlavnom navigačnom displeji (kde sa zobrazuje vaša trasa), potiahnutím prstom doľava alebo stlačením stredného tlačidla sa prepnete na displej profilu nadmorskej výšky.

Na displeji profilu nadmorskej výšky sa zobrazujú tieto informácie:

- hore: vaša aktuálna nadmorská výška
- v strede: výškový profil zobrazujúci vašu aktuálnu pozíciu
- dolu: zostávajúce stúpanie alebo klesanie (klepnutím na obrazovku zmeníte zobrazenie)



Ak sa počas navigovania podľa nadmorskej výšky príliš vzdialíte od trasy, hodinky na displeji profilu nadmorskej výšky zobrazia hlásenie **Off route** (Mimo trasy). Ak sa zobrazí toto hlásenie, prejdite na displej navigovania po trase a vráťte sa na trasu, potom sa vráťte na navigovanie podľa nadmorskej výšky.

4.4. Informácie o prostredí

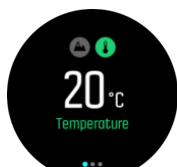
Hodinky Suunto 9 neustále merajú absolútny tlak vzduchu pomocou zabudovaného snímača tlaku. Na základe tejto nameranej hodnoty a referenčných hodnôt nadmorskej výšky počítajú nadmorskú výšku alebo tlak vzduchu.

⚠ POZOR: Udržujte miesto okolo otvorov snímača tlaku vzduchu na ľavej strane ciferníka hodín čisté a bez piesku. Do otvorov nikdy nevkladajte žiadne predmety, pretože snímač by sa mohol poškodiť.

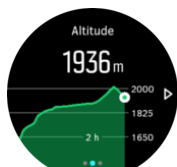
Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla zobrazíte grafy trendov pre aktuálnu nadmorskú výšku a barometrický tlak.



Ťuknutím zobrazíte aktuálnu teplotu.



Potiahnutím doľava alebo stlačením stredného tlačidla možno prepínať medzi grafom výškomeru a grafom trendu barometra.



Je dôležité správne nastaviť referenčnú hodnotu nadmorskej výšky (pozri 4.1. Výškomer). Nadmorskú výšku svojej aktuálnej polohy nájdete na väčšine topografických máp alebo pomocou veľkých mapových služieb ako Google Maps.

Zmeny v miestnom počasí ovplyvnia nameranú nadmorskú výšku. Ak sa miestne počasie často mení, mali by ste pravidelne znova nastaviť referenčnú hodnotu nadmorskej výšky, pokiaľ možno pred začiatkom cesty.

💡 TIP: V zobrazení grafu nadmorskej výšky alebo barometra podržte stlačené stredné tlačidlo na rýchly prístup k nastaveniam prostredia, kde môžete upraviť referenčnú hodnotu.

Nastavenie profilu alti-baro

Zmeny počasia a nadmorskej výšky spôsobujú zmenu tlaku vzduchu. Hodinky Suunto 9 na základe vášho pohybu automaticky prepínajú medzi interpretovaním zmien tlaku vzduchu ako zmien v nadmorskej výške alebo zmien počasia.

Ak hodinky rozpoznajú zvislý pohyb, prepnú na meranie nadmorskej výšky. Keď je zobrazený graf nadmorskej výšky, aktualizuje sa s oneskorením max. 10 sekúnd.

Ak sa nachádzate v konštantnej nadmorskej výške (zmena v zvislom smere menej ako 5 metrov za 12 minút), hodinky interpretujú všetky zmeny tlaku vzduchu ako zmeny počasia a podľa toho upravia graf barometra.



POZNÁMKA: Športové režimy majú vlastné nastavenie profilu alti-baro. Toto nastavenie môžete zmeniť vo svojom online účte. Možné sú: automatické nastavenie, len barometer, len výškomer.

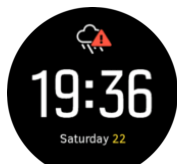
4.5. Výstraha pred búrkou

Veľmi prudký pokles barometrického tlaku zvyčajne znamená, že sa blíži búrka a mali by ste hľadať úkryt. Keď je aktívna výstraha pred búrkou, v hodinkách Suunto 9 zaznie alarm a zobrazí sa ikona búrky, keď tlak počas 3 hodín poklesne o 4 hPa alebo viac.

Postup aktivácie funkcie výstrahy pred búrkou:

1. Stlačením stredného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
2. Prejdite dole na položku **ALARMS(BUDÍK)** a otvorte ju stlačením stredného tlačidla.
3. Prejdite na položku **STORM ALARM** a zapnite/vypnite ju stlačením stredného tlačidla.

Keď sa ozve výstraha pred búrkou, zrušíte ju stlačením ľubovoľného tlačidla. Ak nestlačíte žiadne tlačidlo, výstraha bude trvať jednu minútu. Ikona búrky zostane na displeji, kým sa poveternostné podmienky nestabilizujú (pokles tlaku sa spomalí).



5. Starostlivosť a podpora

5.1. Pokyny na zaobchádzanie

S výrobkom zachádzajte opatrne – zabráňte nárazom alebo spadnutiu.

Za normálnych podmienok hodinky nebudú potrebovať servisný zásah. Hodinky pravidelne umývajte čistou vodou, mydlovým roztokom a povrch starostlivo osušte vlhkou, mäkkou handričkou alebo jelenicou.

Používajte iba originálne príslušenstvo značky Suunto – na poškodenie spôsobené neoriginálnym príslušenstvom sa nevzťahuje záruka.

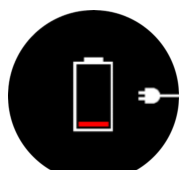
5.2. Batéria

Trvanie jedného nabitia závisí od toho, ako používate hodinky a v akých podmienkach. Výdrž na jedno nabitie je nižšia napríklad pri nízkych teplotách. Vo všeobecnosti platí, že po určitom čase sa kapacita nabíjajúcich batérií znižuje.



POZNÁMKA: V prípade abnormálneho zníženia kapacity z dôvodu chybných batérie spoločnosť Suunto poskytuje záruku na výmenu batérie počas jedného roku alebo max. 300 nabíjajúcich cyklov, podľa toho, čo nastane skôr.

Ak je úroveň nabitia batérie menšia ako 20 % a neskôr 5 %, na hodinkách sa zobrazí ikona nízkej úrovne nabitia batérie. Keď sa úroveň nabitia batérie veľmi zníži, hodinky prejdú do režimu nízkeho výkonu a zobrazia ikonu nabíjania.



Hodinky nabíjate dodaným USB káblom. Keď sa úroveň nabitia batérie dostatočne zvýši, hodinky sa prebudia z režimu nízkeho výkonu.

5.3. Likvidácia

Prístroj likvidujte odpovedajúcim spôsobom. Zachádzajte s ním, ako s elektronickým odpadom. Neodhadzujte ho do odpadkov. Hodinky môžete vrátiť najbližšiemu predajcovi Suunto.



6. Údaje

6.1. Technické informácie

Všeobecné

- Prevádzková teplota: –20 °C až +55 °C/–5 °F až +131 °F
- Teplota nabíjania batérie: 0 °C až +35 °C/+32 °F až +95 °F
- Skladovacia teplota: -30 °C až +60 °C/-22 °F až +140 °F
- Vodotesnosť: 100 m/328 st
- Batéria: nabíjateľná lítium-iónová batéria
- Výdrž batérie: 25 – 120 hodín s GPS, podľa podmienok a nastavení

Optický snímač

- Optický snímač srdcovej frekvencie značky Valencell

Rádiový vysielateľ-prijímač

- Kompatibilné s rozhraním Bluetooth® Smart
- Komunikačná frekvencia: 2402 – 2480 MHz
- Maximálny prenosový výkon: <4 dBm
- Dosah: cca 3 m/9,8 st

Výškomer

- Rozsah zobrazenia: –500 m až 9 999 m/–1 640 st až 32 805 st
- Rozlíšenie: 1 m/3 st

Kompas

- Rozlíšenie: 1 stupeň/18 bodov

GPS

- Technológia: Sony
- Rozlíšenie: 1 m/3 st
- Frekvenčné pásmo: 1575,42 MHz

Výrobca

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

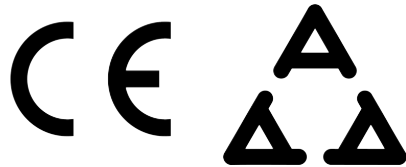
FI-01510 Vantaa

FÍNSKO

6.2. Zhoda

6.2.1. CE

Spoločnosť Suunto Oy týmto vyhlasuje, že toto rádiové zariadenie typu OW183 je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ. Kompletne znenie vyhlásenia o zhode EÚ je k dispozícii na internetovej adrese: www.suunto.com/EUconformity.



6.2.2. Zhoda s FCC

Toto zariadenie je v zhode s časťou 15 pravidiel FCC. Na jeho prevádzku platia dve podmienky:

- (1) toto zariadenie nesmie spôsobovať škodlivé rušenie a
- (2) toto zariadenie musí dokázať prijať akékoľvek rušenie vrátane rušenia ktoré môže spôsobiť nežiaducu činnosť. Tento výrobok bol testovaný na zhodu so štandardmi FCC a je určený na domáce alebo kancelárske použitie.

Zmeny alebo úpravy, ktoré nie sú výslovne schválené spoločnosťou Suunto, môžu zrušiť vaše oprávnenie používať tento prístroj podľa nariadenia FCC.

POZNÁMKA: Toto zariadenie bolo testované a zistilo sa, že vyhovuje limitom pre digitálne zariadenia triedy B podľa časti 15 pravidiel FCC. Tieto limity sú navrhnuté takým spôsobom, aby bola zabezpečená primeraná ochrana pred škodlivým rušením v prípade inštalácie v domácnosti. Toto zariadenie vytvára, používa a môže vyžarovať škodlivú vysokofrekvenčnú energiu. Ak nie je nainštalované a používané v súlade s pokynmi, môže rušiť rádiovú komunikáciu. Neexistujú však žiadne záruky, že v prípade konkrétnej inštalácie nedôjde k rušeniu. Ak toto zariadenie spôsobuje škodlivé rušenie pri príjme rozhlasového alebo televízneho vysielania, čo je možné zistiť vypnutím a zapnutím zariadenia, odporúčame, aby ste sa pokúsili toto rušenie odstrániť pomocou niektorých z nasledujúcich opatrení:

- Zmeňte orientáciu alebo umiestnenie prijímacej antény.
- Zväčšite vzdialenosť medzi zariadením a prijímačom.
- Pripojte zariadenie do zásuvky v inom okruhu, ako je okruh, do ktorého je zapojený prijímač.
- Požiadajte o pomoc predajcu alebo skúseného rádiového či televízneho technika.

6.2.3. IC

Toto zariadenie je v súlade s normami RSS výnimky z licencie Industry Canada. Na jeho prevádzku platia dve podmienky:

- (1) toto zariadenie nesmie spôsobovať rušenie a
- (2) toto zariadenie musí dokázať prijať akékoľvek rušenie vrátane rušenia ktoré môže spôsobiť nežiaducu činnosť zariadenia.

6.2.4. NOM-121-SCT1-2009

The operation of this equipment is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this equipment or device may not cause harmful interference, and (2) this equipment or device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the equipment or device.

6.2.5. NCC

根據 NCC 低功率電波輻射性電機管理辦法 規定:

(1)第十二條經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

(2)第十四條 低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

6.3. Ochranná známka

Prístroj Suunto 9, jeho logá a ďalšie ochranné známky značiek a názvy Suunto sú registrované alebo neregistrované ochranné známky spoločnosti Suunto Oy. Všetky práva vyhradené.

6.4. Oznámenie o patentoch

Tento výrobok je chránený patentmi a patentovými prihláškami čakajúcimi na schválenie a príslušnými národnými zákonmi: FI 20155573, US 7,324,002, US 7,271,774, US 13/794,468, US 13/833,755, US 13/827,418, US 14/195,670, US 14/331,268, US 14/839,928, US 14/882,487.

Boli podané aj ďalšie patentové prihlášky.

Optický snímač srdcovej frekvencie Valencell použitý v tomto výrobku je chránený patentmi a patentovými prihláškami čakajúcimi na schválenie a príslušnými národnými zákonmi. Ďalšie informácie získate na adrese valencell.com/patents/.

6.5. Medzinárodná obmedzená záruka

Spoločnosť Suunto zaručuje, že počas záručnej lehoty spoločnosť Suunto alebo autorizované servisné stredisko Suunto (ďalej Servisné stredisko) podľa vlastného uváženia bezplatne odstráni poruchu materiálu alebo spracovania prostredníctvom a) opravy, b) výmeny alebo c) refundácie, v súlade so zmluvnými podmienkami tejto medzinárodnej obmedzenej záruky. Táto medzinárodná obmedzená záruka je platná a vynúiteľná bez ohľadu na krajinu kúpy. Medzinárodná obmedzená záruka nemá vplyv na vaše zákonné práva zaručené povinným národným zákonom platným pre predaj spotrebiteľského tovaru.

Záručná lehota

Lehota medzinárodnej obmedzenej záruky sa začína v deň pôvodnej maloobchodnej kúpy.

Záručná lehota trvá dva (2) roky pre výrobky a bezdrôtové vysielačky Dive, ak nie je uvedené inak.

Záručná lehota na príslušenstvo vrátane (ale nie výhradne) bezdrôtových snímačov a vysieláčov, nabíjačiek, káblov, nabíjateľných batérií, remienkov, náramkov a hadičiek je jeden (1) rok.

Pre všetky hodinky Suunto Spartan zakúpené v roku 2016 bola záručná lehota predĺžená na tri (3) roky.

Záručná lehota je päť (5) rokov pre poruchy, ktoré možno pripísať snímaču merania hĺbky (tlaku) v potápačských počítačoch Suunto.

Vylúčenia a obmedzenia

Táto medzinárodná obmedzená záruka sa nevzťahuje na:

1. a. bežné opotrebovanie, ako sú škrabance, odreniny alebo zmena farby, b) poruchy spôsobené neopatrným zaobchádzaním ani c) poruchy a poškodenia spôsobené nesprávnym používaním alebo používaním v rozpore s odporúčaním, nevhodnou starostlivosťou, nedbanlivosťou a nehodami, ako je spadnutie alebo pritlačenie;
2. tlačené materiály a obaly;
3. poruchy a predpokladané poruchy spôsobené používaním s akýmkoľvek výrobkom, príslušenstvom, softvérom alebo službou nevyrobenou alebo nedodanou spoločnosťou Suunto;
4. nenabíjateľné batérie.

Spoločnosť Suunto nezaručuje, že prevádzka výrobku alebo príslušenstva bude neprerušovaná alebo bezchybná, ani že výrobok alebo príslušenstvo bude pracovať s iným hardvérom či softvérom dodaným treťou stranou.

Táto medzinárodná obmedzená záruka nie je vymáhateľná, ak výrobok alebo príslušenstvo:

1. bolo otvorené nad rámec určeného používania;
2. bolo opravované pomocou neautorizovaných náhradných dielov; upravované alebo opravované neautorizovaným servisným strediskom;
3. má odstránené, upravené alebo inak poškodené výrobné číslo, o čom výhradne rozhodne spoločnosť Suunto na základe vlastného uváženia;
4. bolo vystavené pôsobeniu chemikálií vrátane, ale nie výlučne, opaľovacieho krému a odpudzovačov hmyzu.

Prístup k záručnej službe spoločnosti Suunto

Pre prístup k záručnej službe spoločnosti Suunto musíte doložiť doklad o zakúpení. Zároveň si musíte svoj výrobok zaregistrovať na stránke www.suunto.com/register, ak chete získať medzinárodné záručné služby na celom svete. Informácie o získaní záručného servisu získate na www.suunto.com/warranty, kontaktujte miestneho autorizovaného predajcu Suunto alebo volajte technickú podporu Suunto Contact Center.

Obmedzenie zodpovednosti

V maximálnom rozsahu povolenom príslušnými povinnými zákonmi je táto medzinárodná obmedzená záruka vaším jediným a výhradným opravným prostriedkom a je náhradou za všetky ostatné záruky, vyjadrené alebo predpokladané. Spoločnosť Suunto nezodpovedá za zvláštne, náhodné, trestné ani následné škody, vrátane (ale nie výhradne) straty očakávaných výhod, straty údajov, straty použitia, náklady na kapitál, náklady na náhradné vybavenie alebo zariadenie, nároky tretích strán, poškodenie vlastníctva, ktoré sú následkom zakúpenia alebo

používania výrobku alebo pochádzajú z nedodržania záruky, nedodržania zmluvy, nedbanlivosti, prečinu, zákonnej alebo spravodlivej teórie, aj keď spoločnosť Suunto vedela o možnosti týchto škôd. Spoločnosť Suunto nie je zodpovedná za oneskorenia pri uskutočňovaní záručnej služby.

6.6. Copyright

© Suunto Oy 05/2018. Všetky práva vyhradené. Suunto, názvy výrobkov Suunto, ich logá a ďalšie druhové ochranné známky a názvy Suunto sú registrované alebo neregistrované ochranné známky spoločnosti Suunto Oy. Tento dokument a jeho obsah je vlastníctvom spoločnosti Suunto Oy a je určený záväzne na použitie jej klientmi na získanie znalostí a informácií o používaní výrobkov Suunto. Obsah publikácie sa nesmie používať ani distribuovať na žiadne iné účely, ani inak oznamovať, uverejňovať alebo reprodukovать bez predchádzajúceho písomného súhlasu spoločnosti Suunto Oy. Aj keď venujeme veľkú pozornosť tomu, aby informácie v tejto dokumentácii boli úplné a presné, neposkytuje sa žiadna záruka na presnosť. Obsah tohto dokumentu sa môže kedykoľvek zmeniť bez predchádzajúceho oznámenia. Najnovšiu verziu dokumentácie si môžete stiahnuť na adrese www.suunto.com.



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/register
2.

AUSTRALIA (24/7)	+61 1800 240 498
AUSTRIA	+43 72 088 3104
BELGIUM	+32(0)78 483 936
CANADA (24/7)	+1 855 624 9080
中国 (CHINA)	+86 400 8427507
中国香港 (CHINA - Hong Kong)	+852 58060687
DENMARK (EN, SV)	+45 89872945
FINLAND	+358 94 245 0127
FRANCE	+33 48 168 0926
GERMANY	+49 893 803 8778
ITALY	+39 029 475 1965
JAPAN	+81 34 520 9417
NETHERLANDS	+31 10 713 7269
NEW ZEALAND (24/7)	+64 988 75 223
POLAND	+48 1288 10196
PORTUGAL (EN, ES)	+35 1308806903
RUSSIA	+7 499 918 7148
SPAIN	+34 911 143 175
SWEDEN	+46 85 250 0730
SWITZERLAND	+41 44 580 9988
UK (24/7)	+44 20 3608 0534
USA (24/7)	+1 855 258 0900

Manufacturer:

Suunto Oy
Tammiston kauppatie 7 A,
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy

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