

# **SUUNTO SPARTAN SPORT WRIST HR 1.8**

## **POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA**

2017-04-04


1 BEZPEČNOSŤ .....	5
2 Začínáme .....	8
2.1 Optické meranie srdcovej frekvencie .....	9
2.2 Dotykové obrazovky a tlačidlá .....	10
2.3 Displeje .....	11
2.4 Ikony .....	13
2.5 Úprava nastavení .....	17
3 Funkcie .....	20
3.1 Monitorovanie aktivity .....	20
3.1.1 Okamžitá srdcová frekvencia .....	23
3.1.2 Denná srdcová frekvencia .....	24
3.2 Letový režim .....	26
3.3 Výškomer .....	26
3.4 Automatické pozastavenie .....	27
3.5 Podsvietenie .....	28
3.6 Zamknutie tlačidiel a obrazovky .....	29
3.7 hrudný snímač srdcovej frekvencie .....	30
3.8 Kompas .....	31
3.8.1 Kalibrácia kompasu .....	32
3.8.2 Nastavenie deklinácie .....	33
3.9 Informácie o zariadení .....	33
3.10 Motív displeja .....	34
3.11 Pocit .....	35
3.12 FusedSpeed .....	37
3.13 Presnosť GPS a úspora energie .....	39
3.14 Intervalový tréning .....	40
3.15 Jazyk a systém jednotiek .....	42
3.16 Záznamník .....	43


3.17	Movescount .....	44
3.17.1	SuuntoLink .....	44
3.17.2	Aplikácia Suunto Movescount .....	45
3.18	Upozornenia .....	46
3.19	Spárovanie zariadení POD a snímačov .....	47
3.19.1	Kalibrácia zariadenia POD na nohu .....	49
3.19.2	Kalibrácia zariadenia Power POD .....	49
3.20	Miesta záujmu .....	50
3.20.1	Pridanie a vymazanie bodov POI .....	50
3.20.2	Navigácia k POI .....	53
3.20.3	Typy POI .....	55
3.21	Formáty polohy .....	58
3.22	Zaznamenávanie tréningu .....	59
3.22.1	Navigovanie počas cvičenia .....	62
3.22.2	Možnosti úspory energie v športovom režime .....	63
3.23	Čas zotavenia .....	64
3.24	Trasy .....	65
3.24.1	Navigovanie podľa nadmorskej výšky .....	67
3.25	Aktualizácie softvéru .....	68
3.26	Športové režimy .....	69
3.26.1	Plávanie .....	70
3.27	Stopky .....	71
3.28	Dátum a čas .....	72
3.28.1	Budík .....	72
3.29	Tóny a vibrovanie .....	74
3.30	Informácie o tréningu .....	74
3.30.1	Tréningové plány .....	76
3.31	Ciferníky .....	77


4 Starostlivosť a podpora .....	79
4.1 Pokyny na zaobchádzanie .....	79
4.2 Batéria .....	79
4.3 Likvidácia .....	80
5 Údaje .....	81
5.1 Technické informácie .....	81
5.2 Zhoda .....	82
5.2.1 CE .....	82
5.2.2 Zhoda s FCC .....	82
5.2.3 IC .....	83
5.2.4 NOM-121-SCT1-2009 .....	83
5.3 Ochranná známka .....	84
5.4 Oznámenie o patentoch .....	84
5.5 Medzinárodná obmedzená záruka .....	84
5.6 Copyright .....	87


# 1 BEZPEČNOSŤ

## 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 kľúčieniek, 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.

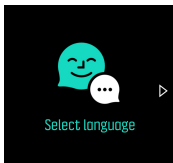
 **POZOR:** Predchádzajte nárazu alebo pádu výrobku, mohol by sa poškodiť.

 **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.

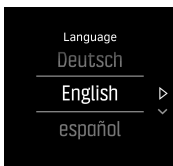
## 2 ZAČÍNAME

Prvé spustenie zariadenia Suunto Spartan Sport Wrist HR 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 dokončíte úvodné nastavenia. Potiahnutím nahor alebo nadol vyberte hodnoty. Klepnutím na obrazovku alebo stlačením stredného tlačidla potvrdíte hodnotu a prejdite na ďalší krok.

Po vykonaní sprievodcu úplne nabite batériu hodínok pomocou dodaného kábla USB.



Je potrebné si stiahnuť a nainštalovať SuuntoLink do vášho počítača alebo Macu, aby ste mohli dostávať aktualizácie softvéru pre vaše hodinky. Dôrazne odporúčame aktualizovať hodinky vždy, keď je k dispozícii nová verzia softvéru.

Ďalšie informácie sú uvedené na stránke [www.movescount.com/connect](http://www.movescount.com/connect).

## 2.1 Optické meranie srdcovej frekvencie

Optické meranie srdcovej frekvencie na zápästí je jednoduchý a pohodlný spôsob sledovania srdcovej frekvencie. Ak chcete získať najlepšie výsledky, majte na pamäti faktory, ktoré môžu ovplyvniť meranie srdcovej frekvencie:

- 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 lakt'u, 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.
- Tmavá pokožka 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:** *Technológia optického snímača srdcovej frekvencie nie je v súčasnosti taká presná a spoľahlivá ako meranie srdcovej frekvencie z hrude. Skutočná srdcová frekvencia môže byť vyššia alebo nižšia ako hodnota z optického snímača.*

## 2.2 Dotykové obrazovky a tlačidlá

Suunto Spartan Sport Wrist HR 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
- dvojitým poklepaním sa vrátite na zobrazenie času z ostatných displejov (okrem spúšťača a nastavení)

### Horné tlačidlo

- stlačením sa presuniete nahor v zobrazeniach a ponukách

### **Stredné tlačidlo**

- stlačením sa vyberie položka alebo sa zobrazia alternatívne informácie
- podržaním stlačeného sa vrátite do ponuky nastavení
- podržaním stlačeného 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 sa zmení aktivita

### **Stredné tlačidlo**

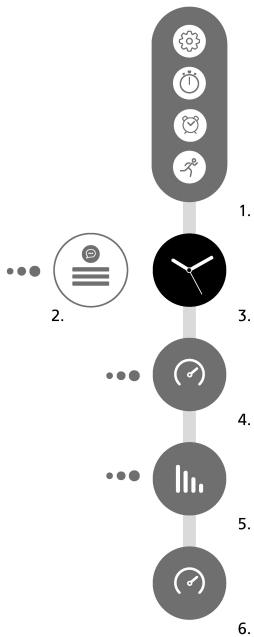
- stlačením sa zmení displej
- podržaním stlačeného sa otvorí kontextová ponuka možností

### **Dolné tlačidlo**

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

## **2.3 Displeje**

Displeje sú prispôsobené a podliehajú zmenám pri aktualizácii softvéru. Základné usporiadanie však zostáva rovnaké ako na nasledujúcom obrázku.



























1. Spúšťač
2. Oznámenia















3. Ciferník
4. Aktivita
5. Tréning
6. Zotavenie















## 2.4 Ikony

Suunto Spartan Sport Wrist HR používa tieto ikony:

-  letový režim
-  nadmorská výška
-  rozdiel nadmorskej výšky
-  stúpanie
-  čas stúpania
-  späť; návrat do ponuky
-  rýchlosť dýchania
-  zámok tlačidiel
-  kadencia
-  kalibrácia (kompasu)

-  kalórie
-  aktuálna poloha (navigácia)
-  nabíjanie
-  klesanie
-  čas klesania
-  vzdialenosť
-  trvanie
-  EPOC
-  odhadované VO2
-  cvičenie
-  zlyhanie
-  čas po rovine
-  získané informácie GPS
-  kurz (navigácia)

-  srdcová frekvencia
-  získaný signál snímača srdcovej frekvencie
-  najvyšší bod
-  prichádzajúci hovor
-  záznamník
-  slabá batéria
-  najnižší bod
-  správa/oznámenie
-  zmeškaný hovor
-  navigácia
-  žiadne stúpania
-  žiadne klesania
-  mimo trasy
-  tempo

-  naplánovaný pohyb
-  získaný signál zo zariadenia POD
-  získaný signál zo zariadenia Power POD
-  maximálny tréningový účinok
-  čas zotavenia
-  aktualizácia softvéru k dispozícii
-  kroky
-  stopky
-  rýchlosť záberov (plávanie)
-  úspech
-  SWOLF
-  synchronizácia
-  nastavenia
-  teplota

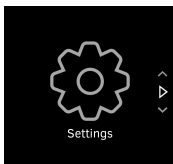


## 2.5 Úprava nastavení

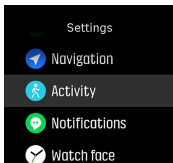
Nastavenia hodinek môžete upraviť priamo v hodinkách alebo prostredníctvom aplikácie Suunto Movescount.

Úprava nastavenia:

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

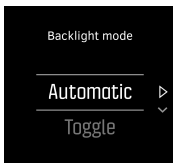


2. Ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním horného a dolného tlačidla prechádzajte v ponuke nastavení.

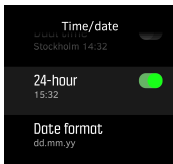



3. Vyberte nastavenie klepnutím na názov nastavenia alebo stlačením stredného tlačidla, keď je nastavenie zvýraznené. Vráťte sa do ponuky potiahnutím doprava alebo výberom možnosti **Back** (Späť).

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:** Do všeobecných nastavení můžete přejít z ciferníka aj tak, že poklepaním a podržením prstu na obrazovce otvoríte kontextovou ponuku.



Settings



Customize

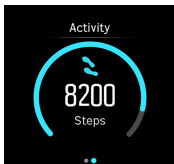
## 3 FUNKCIE

### 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 nadchádzajúce preteky.

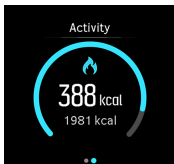
Je dobré byť aktívny, no pri tvrdom tréningu potrebujete mať aj správne odpočinkové dni s nízkou aktivitou.

Na displeji ciferníka hodinek 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.

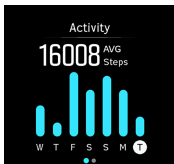
Okrem krokov môžete klepnutím na displej zobrazit' približný počet kalórií za príslušný deň.



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

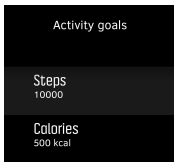
Krúžok na obidvoch displejoch ukazuje, ako blízko ste k svojim denným cieľom aktivít. Tieto ciele možno prispôsobiť osobným preferenciám (pozrite nižšie)

Potiahnutím doprava si môžete aj skontrolovať svoje aktivity za uplynulých sedem dní. Klepnutím na displej alebo stlačením stredného tlačidla možno prepínať medzi krokmi a kalóriami.



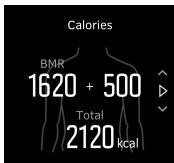
## Ciele aktivít

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, ktorý spálite za deň, je založený na dvoch faktoroch: bazálny metabolizmus (BMR) a fyzická aktivita.

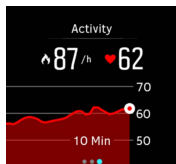


BMR je množstvo kalórií, ktoré vaše telo spáli pri nečinnosti. Sú to kalórie, ktoré telo potrebuje na to, aby nevychladlo a vykonávalo základné funkcie ako žmurkanie alebo tlkot srdca. Toto číslo závisí od osobného profilu vrátane faktorov ako vek a pohlavie.

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. Na displeji sa zobrazuje vaša srdcová frekvencia počas desiatich minút ako graf, spolu s odhadom hodinovej spotreby kalórií a informáciou o aktuálnej srdcovej frekvencii.



Zobrazenie okamžitej srdcovej frekvencie:

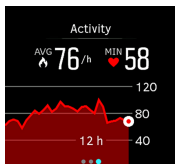
1. V zobrazení ciferníka hodinek potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo na zobrazenie displeja monitorovania aktivity.
2. Potiahnutím prstom doľava prejdite na displej okamžitej srdcovej frekvencie počkajte, kým optický snímač získa vašu srdcovú frekvenciu.
3. Potiahnutím nadol alebo stlačením 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 získate odhad vašej priemernej hodinovej spotreby kalórií a informáciu o najnižšej srdcovej frekvencie 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 nezostavili po poslednom tréningu.

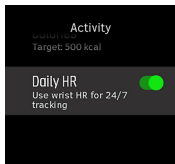


Ak zaznamenávate cvičenie, denné hodnoty srdcovej frekvencie odrážajú zvýšenú srdcovú frekvenciu a spotrebu kalórií z tréningu. Majte však na pamäti, že graf a údaje o spotrebe sú priemery. Ak sú špičkové hodnoty vašej srdcovej frekvencie počas cvičenia na úrovni 200 úderov za minútu, graf nezobrazuje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



Displej dennej srdcovej frekvencie je možné zobraziť až po aktivovaní funkcie dennej srdcovej frekvencie. Túto funkciu môžete zapnúť alebo vypnúť v nastaveniach v položke **Activity** (Aktivita). Ak ste na displej monitorovania aktivity, 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.

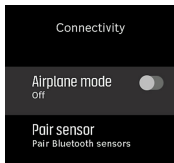
Zobrazenie dennej srdcovej frekvencie:


1. V zobrazení ciferníka hodienok potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo na zobrazenie displeja monitorovania aktivity.
2. Potiahnutím prstom doľava prejdete na displej okamžitej srdcovej frekvencie alebo stlačením stredného tlačidla prepnete na displej dennej srdcovej frekvencie.
3. Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla opustíte displej a vrátite sa do zobrazenia ciferníka hodienok.

 **POZNÁMKA:** Ak nosíte hodinky počas spánku, nemusia monitorovať vašu srdcovú frekvenciu po celú noc. Ak sa dlhšie nehýbete, hodinky prejdú do režimu spánku, čím sa tiež vypne optický snímač srdcovej frekvencie.

## 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 Výškomer

Suunto Spartan Sport Wrist HR používa GPS na meranie nadmorskej výšky. Za optimálnych podmienok signálu by hodnota nadmorskej výšky GPS vďaka eliminácii potenciálnych chýb typických vo výpočtoch polohy GPS mala pomerne presne odzrkadľovať vašu skutočnú nadmorskú výšku.

Na získanie presnejšej hodnoty nadmorskej výšky GPS porovnateľnej s hodnotou barometricky meranej nadmorskej výšky potrebujete na úpravu nadmorskej výšky GPS ďalšie zdroje údajov, napr. gyroskop alebo Dopplerov radar.

Zariadenie Suunto Spartan Sport Wrist HR meria nadmorskú výšku výlučne na základe GPS a ak GPS nie je nastavené na maximálnu presnosť, každé filtrovanie spôsobuje chybu a môže mať za následok potenciálne nepresné hodnoty nadmorskej výšky.

Ak potrebujete spoľahlivé hodnoty skutočnej nadmorskej výšky, zaistíte, aby presnosť vášho GPS bola počas zaznamenávania nastavená na možnosť **Best** (Najlepšia).

No aj s najlepšou presnosťou nadmorskú výšku GPS nemožno považovať za absolútnu polohu. Je to odhad vašej skutočnej nadmorskej výšky a presnosť tohto odhadu výrazne závisí od okolitých podmienok.

### 3.4 Automatické pozastavenie

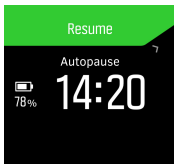
Automatické pozastavenie pozastaví zaznamenávanie cvičenia, keď je vaša rýchlosť nižšia ako 2 km/h. Keď sa rýchlosť zvýši nad 3 km/h, zaznamenávanie automaticky pokračuje.

Na webe Movescount môžete nastaviť zapnutie/vypnutie automatického pozastavenia pre každý športový režim. Automatické pozastavenie môžete zapnúť alebo vypnúť z nastavení športového režimu v hodinách pred spustením zaznamenávania tréningu.

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



Klepnite na vyskakovanie 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.

### 3.5 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.

## 3.6 Zamknutie tlačidiel a obrazovky

Počas zaznamenávania tréningu môžete zamknúť tlačidlá aj obrazovku podržaním stlačeného pravého dolného tlačidla. Po zamknutí nemôžete meniť zobrazenia displejov, no ak je podsvietenie v automatickom režime, stlačením ľubovoľného tlačidla ho môžete zapnúť.

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

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

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

### **3.7 hrudný snímač srdcovej frekvencie**

S hodinkami Suunto Spartan Sport Wrist HR 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 *3.19 Spárovanie zariadení POD a snímačov*.

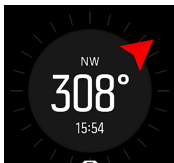
## 3.8 Kompas

Hodinky Suunto Spartan Sport Wrist HR 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:

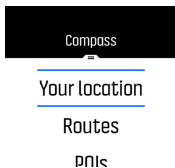
- Šípka smerujúca na magnetický sever
- Smer podľa svetových strán
- Smer v stupňoch
- Denný čas (miestny čas) alebo úroveň nabitia batérie; zobrazenie možno meniť poklepaním na displej



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.

### 3.8.1 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).



### 3.8.2 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](http://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).

## 3.9 Informácie o zariadení

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

## 3.10 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 alebo v nastaveniach navigovania.

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 spustite (alebo zatvorte) športový režim.

Zmena motívu displeja v nastaveniach navigácie:

1. Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla otvorte spúšťač.
2. Prejdite na položku **Navigation** (Navigácia) a klepnite na ikonu alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite na nastavenie motívu podľa popisu vyššie a zmeňte podľa potreby. Z nastavení navigovania odídete stlačením stredného tlačidla.

4. Z nastavení navigovania odídete stlačením stredného tlačidla.

### 3.11 Pocit

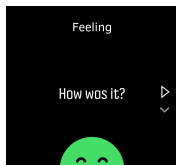
Ak trénujete pravidelne, pocit po jednotlivých tréningoch je dôležitým indikátorom vašej celkovej fyzickej kondície. Trend vašich pocitov môže sledovať aj váš osobný tréner a sledovať tak váš pokrok v priebehu času.

Možno si vybrať z piatich úrovní pocitov:

- **Poor** (Zlý)
- **Average** (Priemerný)
- **Good** (Dobrý)
- **Very good** (Veľmi dobrý)
- **Excellent** (Skvelý)

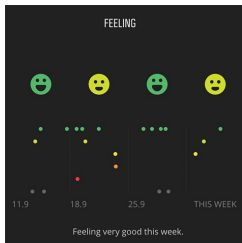
Rozhodnutie o tom, čo tieto možnosti znamenajú vo vašom prípade, závisí od vás (a vášho trénera). Dôležité je, aby ste ich používali stále.

Pri každom tréningu môžete do hodínok zaznamenať, ako ste sa cítili, hneď po zastavení zaznamenávania odpovedaním na otázku **How was it?** (Aké to bolo?).

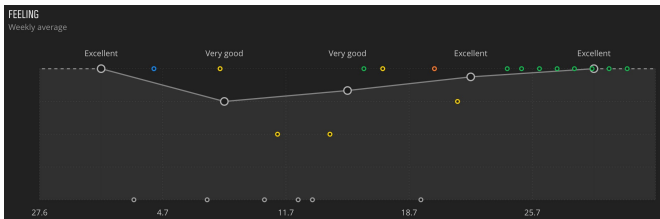


Otázku môžete preskočiť stlačením stredného tlačidla a svoje pocity uložiť neskôr úpravou údajov o cvičení v aplikácii Suunto Movescount.

Keď začnete pravidelne používať meranie pocitov, v prehľade časovej osi si môžete na Movescount rýchlo skontrolovať svoj 7-denný a 30-denný trend.

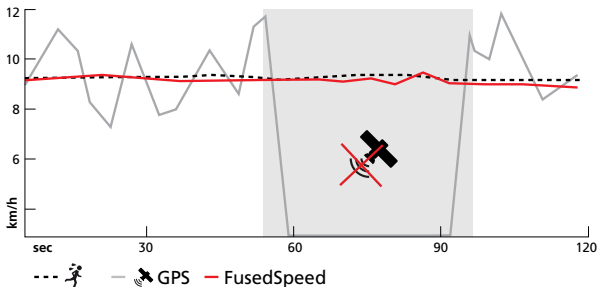


Dlhodobú analýzu trendov nájdete na svojej stránke s údajmi o cvičení. V kalendári vyberte požadované časové obdobie a prejdite na časť Odpočinok a zotavenie, kde sa nachádza graf trendu pocitov.

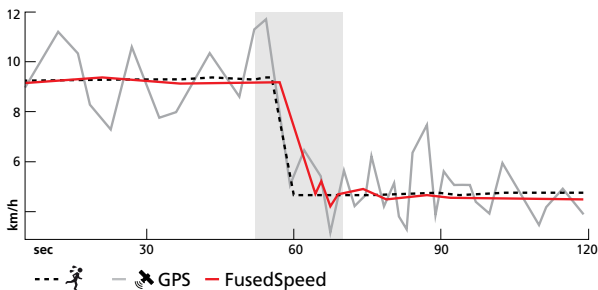


## 3.12 FusedSpeed

Funkcia FusedSpeed™ je jedinečná kombinácia údajov z GPS a snímača zrýchlenia zápästia, ktorá zabezpečuje presnejšie zistenie rýchlosti behu. Signál GPS sa adaptabilne filteruje 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 Spartan Sport Wrist HR 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.

### 3.13 Presnosť GPS a úspora energie

Interval zisťovania polohy GPS stanovuje presnosť vašej trasy. Čím je interval medzi zisťovaniami kratší, tým je lepšia presnosť trasy. Pri zaznamenávaní tréningu sa každé zisťovanie GPS zaznamenáva do vášho záznamníka.

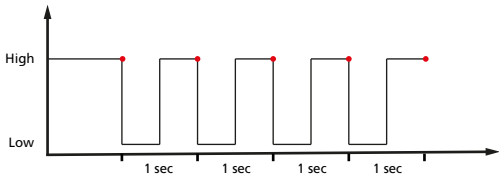
Zisťovanie GPS priamo ovplyvňuje aj výdrž batérie. Znížením presnosti GPS môžete predĺžiť výdrž batérie vašich hodínok.

Možnosti presnosti GPS sú:

- **Best** (Najlepšia): zisťovanie približne raz za 1 s s plným výkonom
- **Good** (Dobrá): zisťovanie približne raz za 1 s s nízkym výkonom
- **OK** (OK): zisťovanie približne raz za 60 s s plným výkonom

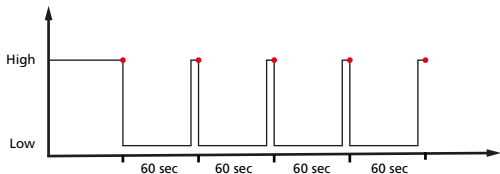
Pri nastavení **Best** (Najlepšia) hodinky používajú GPS stále pri plnom výkone. V režime plného výkonu GPS dokáže odfiltrovať rušenie a zabezpečiť najlepšie zisťovanie. Tieto výsledky predstavujú najlepšiu presnosť trasy, no súčasne najviac spotrebúvajú batériu.

Pri nastavení **Good** (Dobrá) zisťovanie GPS rovnako prebieha každú sekundu, no presnosť je znížená, pretože GPS nie je stále v režime plného výkonu. Medzi zisťovania GPS nakrátko prechádza do režimu nízkeho výkonu, ako je vyobrazené nižšie.



Predlžuje sa tak výdrž batérie, no znamená to, že GPS má menej času na dobré zistenie a na odfiltrovanie rušenia. Preto výsledná trasa nie je taká presná ako pri nastavení **Best** (Najlepšia).

Pri nastavení OK je rýchlosť zisťovania GPS znížená na raz za minútu. Výrazne sa tak zvyšuje výdrž batérie, no trasa je menej presná.



Vždy, keď navigujete po trase alebo k POI, presnosť GPS sa automaticky nastaví na možnosť **Best** (Najlepšia).

### 3.14 Intervalový tréning

Intervalové cvičenia sú bežnou formou tréningov, ktoré pozostávajú z opakujúcich sa súprav cvikov s vysokou a nízkou intenzitou. S hodinkami Suunto Spartan Sport Wrist HR 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.

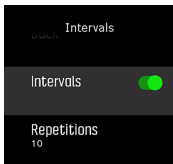


- **Opakovania:** počet zostáv interval + zotavenie, ktorý chcete urobiť.
- **Interval:** dĺžka intervalu s vysokou intenzitou, založená na vzdialenosti alebo trvaní.
- **Zotavenie:** dĺžka obdobia odpočinku medzi intervalmi, založená na vzdialenosti alebo trvaní.

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.

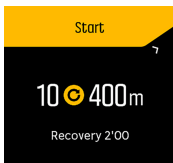
Tréning s intervalmi:

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.




4. Prejdite späť nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako normálne.

5. Potiahnite prstom doľava alebo stlačte stredné tlačidlo, kým sa nedostanete na displej intervalov. Keď ste pripravení začať intervalový tréning, stlačte horné tlačidlo.



6. 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.

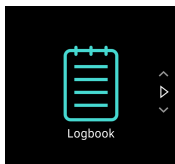
Po zastavení zaznamenávania cvičenia sa intervalový tréning automaticky vypne pre daný športový režim. Ostatné nastavenia sa však zachovávajú, takže môžete ľahko začať rovnaké cvičenie pri ďalšom použití športového režimu.

### 3.15 Jazyk a systém jednotiek

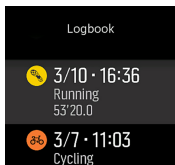
Jazyk a systém jednotiek môžete v hodinkách zmeniť v nastaveniach v položke **General** (Všeobecné) » **Language** (Jazyk).


## 3.16 Záznamník

Do záznamníka možno vstúpiť zo spúšťača alebo potiahnutím doprava na displeji tréningu.

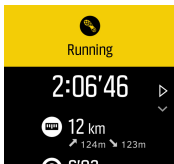


Klepnite na záznam v záznamníku, ktorý si chcete pozrieť, a posúvajte sa po záznamníku potiahnutím nahor alebo nadol alebo stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



 **POZNÁMKA:** Ikona záznamu zostane sivá, kým sa pohyb nezosynchronizuje s aplikáciou Suunto Movescount.

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



## 3.17 Movescount

Suunto Movescount je rozširujúca sa športová komunita, kde si môžete vytvoriť vlastný športový denník, v ktorom budete zhromažďovať a zdieľať svoje aktivity a prispôbovať si hodinky.

Ak ste to ešte neurobili, prejdite na stránku [www.movescount.com](http://www.movescount.com) a zaregistrujte sa. Keď budete mať používateľský účet, môžete ho prepojiť s hodinkami dvomi spôsobmi:

- Počítač: prostredníctvom kábla USB pomocou aplikácie SuuntoLink
- Mobilné zariadenie: prostredníctvom rozhrania Bluetooth pomocou aplikácie Suunto Movescount

### 3.17.1 SuuntoLink


Nainštalujte si aplikáciu SuuntoLink do počítača typu PC alebo Mac a vaše hodinky sa budú synchronizovať s aplikáciou Movescount, vaše GPS bude optimalizované a softvér v hodinkách sa bude aktualizovať.


Dôrazne odporúčame aktualizovať hodinky vždy, keď je k dispozícii nová verzia softvéru.

Viac informácií nájdete na adrese [www.movescount.com/connect](http://www.movescount.com/connect).

### 3.17.2 Aplikácia Suunto Movescount


S aplikáciou Suunto Movescount môžete ešte viac obohatiť svoje zážitky s hodinkami Suunto Spartan Sport Wrist HR. Spárujte hodinky s mobilnou aplikáciou a budete do hodínok dostávať upozornenia, môžete meniť nastavia na cestách, fotografovať s údajmi z vašich dát o cvičení a oveľa viac.

 **TIP:** Ak máte v aplikácii Movescount uložené údaje o cvičení, môžete pomocou aplikácie Suunto Movescount pridať obrázky a vytvoriť si film Suunto Movie.

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

Spárovanie hodínok s aplikáciou Suunto Movescount:

1. Skontrolujte, či je rozhranie Bluetooth na hodinkách zapnuté. V ponuke nastavení prejdite na položku **Connectivity** (Konektivita) » **Discovery** (Zisťovanie) a ak nie je aktivovaná, aktivujte ju.
2. Stiahnite a nainštalujte si aplikáciu Suunto Movescount do kompatibilného mobilného zariadenia z obchodu iTunes App Store, Google Play alebo Tencent (len v Číne).
3. Spustíte aplikáciu Suunto Movescount a zapnete rozhranie Bluetooth, ak ešte nie je zapnuté.
4. Klepnite na ikonu nastavení v pravom hornom rohu obrazovky aplikácie a potom klepnutím na ikonu "+" spárujte hodinky.

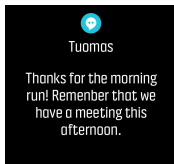
 **POZNÁMKA:** Niektoré funkcie vyžadujú internetové pripojenie cez Wi-Fi alebo mobilnú sieť. Operátor môže účtovať poplatok za dátové prenosy.

## 3.18 Upozornenia

Ak ste hodinky spárovali s aplikáciou Suunto Movescount, môžete do hodinek 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 hodinek zobrazí vyskakovacie okno.



Ak sa celá správa nezmesť na obrazovku, ťahaním nahor môžete postupne zobraziť celý text.

## 3.19 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 Spartan Sport Wrist HR podporujú tieto typy zariadení POD a snímačov:

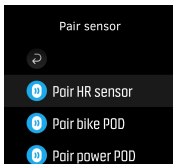
- Srdcová frekvencia
- Bicykel
- Výkon
- Chôdza



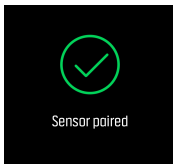
**POZNÁMKA:** Ak je aktivovaný *letový režim*, párovanie sa nedá vykonať. Pred párovaním vypnite *letový režim*. Pozri 3.2 *Letový režim*.

Spárovanie zariadenia POD alebo snímača:

1. Prejdite do nastavení hodínok 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 hodinek 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).

### **3.19.1 Kalibrácia zariadenia POD na nohu**

Ak ste spárovali zariadenie POD na nohu, hodinky automaticky nakalibrujú zariadenie POD pomocou GPS.

Pri prvej kalibrácii 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.

### **3.19.2 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** (Kalibrovať power POD) a postupujte podľa pokynov v hodinkách.

Po nakalibrovaní môžete skontrolovať dátum poslednej kalibrácie v možnostiach vždy, keď použijete daný športový režim. Kalibráciu zariadenia Power POD by ste mali občas zopakovať.

## 3.20 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 aplikácii Suunto Movescount alebo 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.

### 3.20.1 Pridanie a vymazanie bodov POI

Do hodínok možno pridať POI pomocou aplikácie Suunto Movescount alebo uložením aktuálnej polohy do hodínok.

Pridanie POI pomocou aplikácie Suunto Movescount:

1. Prejdite na nastavenia hodínok na webovej stránke Suunto Movescount.

2. Rozbalíte časť **NAVIGATION** (Navigácia) a potom **POIS (POINTS OF INTEREST)** (Body záujmu).
3. Kliknite na položku **Create new point of interest** (Vytvoriť nový bod záujmu) a vyplňte podrobnosti o POI. Pomocou mapy zadajte zemepisnú dĺžku a šírku.
4. Uložte POI a potom ho výberom možnosti **Use in watch** (Použiť v hodinkách) pridajte do hodínok.
5. Synchronizujte hodinky s webovou lokalitou Movescount pomocou SuuntoLink (kábel USB) alebo aplikácie Suunto Movescount (Bluetooth).

Ak ste s hodinkami vonku a narazíte na miesto, ktoré chcete uložiť ako POI, môžete ho pridať priamo do hodínok. POI sa pridá do vášho zoznamu bodov POI v hodinkách a pri ďalšej synchronizácii sa pridá do vášho zoznamu bodov POI na webovej lokalite Movescount.

Pridanie POI pomocou hodínok:

1. Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla otvorte spúšťač.
2. Prejdite na položku **Navigation** (Navigácia) a klepnite na ikonu alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla prejdite nadol na položku **Your location** (Vaša poloha) a stlačte stredné tlačidlo.
4. Počkajte, kým sa v hodinkách aktivuje GPS a vyhľadá sa vaša poloha.
5. Keď hodinky zobrazia vašu zemepisnú výšku a šírku, stlačením horného tlačidla uložte svoju polohu ako POI a vyberte typ POI.

6. Názov POI je predvolene rovnaký ako typ POI (s príslušným poradovým číslom). Názov môžete upraviť neskôr na webovej lokalite Movescount.

## Vymazanie bodov POI

POI môžete odstrániť z hodinek deaktivovaním nastavenia **Use in watch** (Použiť v hodinkách) pre POI na webovej lokalite Movescount alebo vymazaním POI zo zoznamu POI v hodinkách.

Vymazanie POI v hodinkách:

1. Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla otvorte spúšťač.
2. Prejdite na položku **Navigation** (Navigácia) a klepnite na ikonu alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla prejdite nadol na položku **POIs** (Body POI) a stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite na POI, ktorý chcete odstrániť z hodinek, a stlačte stredné tlačidlo.
5. Prejdite na koniec podrobností a vyberte možnosť **Delete** (Odstrániť).

Keď z hodinek vymažete POI, neodstráni sa natrvalo. Pri ďalšej synchronizácii hodinek s webovou lokalitou Movescount sa vymazaný POI deaktivuje.

Ak chcete POI natrvalo vymazať, je potrebné vymazať ho na webovej lokalite Movescount.

Trvalé odstránenie POI:

1. Na webovej lokalite Movescount prejdite na nastavenia hodinek.

2. Rozbalíte časť **NAVIGATION** (Navigácia) a potom **POIS (POINTS OF INTEREST)** (Body záujmu).
3. Prejdite na POI, ktorý chcete vymazať, a kliknite na ikonu koša.
4. Synchronizujte hodinky s webovou lokalitou Movescount pomocou SuuntoLink (kábel USB) alebo aplikácie Suunto Movescount (Bluetooth), aby sa POI odstránil aj zo zoznamu POI v hodinkách.

### 3.20.2 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:

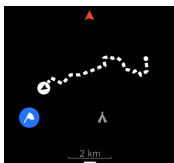
1. Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla otvorte spúšťač.
2. Prejdite na položku **Navigation** (Navigácia) a klepnite na ikonu alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite na položku POIs (Body POI) a stlačením stredného tlačidla otvorte svoj zoznam bodov POI.
4. Prejdite na POI, ku ktorému chcete navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.
5. Stlačením horného tlačidla spustíte navigáciu.
6. 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, ktoré ste precestovali)



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

 **TIP:** Pri zobrazení POI klepnutím na displej skontrolujte úroveň nabitia batérie, pozrite si denný čas a rozdiel nadmorskej výšky (medzi aktuálnou polohou a POI).









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 hodného 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 navigačným akciám, ako sú napríklad uloženie aktuálnej polohy alebo výber POI, ku ktorému chcete navigovať.

### 3.20.3 Typy POI

V hodinkách Suunto Spartan Sport Wrist HR 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)
-  Vyhíbené miesto (značky zvierat, na lov)
-  Strela (na lov)
-  Výchľad
-  Nízka zver (zvierat, na lov)
-  Posed (na lov)
-  Chodník
-  Fotopasca (na lov)
-  Vodopád

## 3.21 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 hodínok 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 Spartan Sport Wrist HR 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)

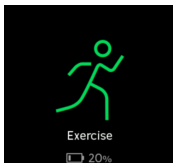
 **POZNÁMKA:** Niektoré formáty polohy nie je možné používať v oblastiach na sever od 84° severnej šírky a na juh od 80° južnej šírky alebo mimo krajiny, pre ktorú sú určené. Ak sa nachádzate mimo povolenej oblasti, súradnice vašej polohy sa na hodinkách nezobrazia.

## 3.22 Zaznamenávanie tréningu

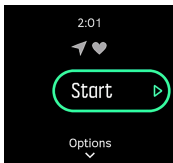
Okrem nepretržitého monitorovania aktivít môžete hodinky používať aj na zaznamenávanie tréningov alebo iných aktivít a získať tak podrobnú spätnú väzbu a sledovať svoj pokrok.

Zaznamenávanie tréningu:

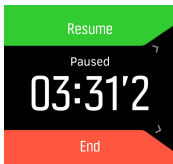
1. Nasadíte si snímač srdcovej frekvencie (voliteľné).
2. Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla otvorte spúšťač.
3. Klepnite na ikonu cvičenia alebo stlačte stredné tlačidlo.




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 štartu sa zobrazí skupina ikon podľa toho, čo používate so športovým režimom (napr. srdcová frekvencia, GPS a zariadenie POD na nohu). Tieto ikony počas hľadania blikajú sivou farbou a po nájdení signálu zmenia farbu na zelenú. Môžete počkať, kým jednotlivé ikony zmenia farbu na zelenú, alebo stlačením stredného tlačidla spustiť nahrávanie.



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.



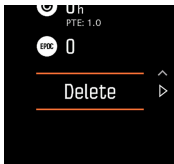
Ak má zvolený športový režim možnosti, napríklad nastavenie cieľového trvania, môžete ich upraviť pred spustením zaznamenávania potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla. Možnosti športového režimu môžete upraviť aj počas zaznamenávania podržaním stlačeného stredného tlačidla.

 **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 3.11 *Pocití*). Potom sa zobrazí súhrn aktivity, po ktorom môžete prechádzať pomocou dotykového displeja alebo tlačidiel.

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



### 3.22.1 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 POI v aplikácii Suunto Movescount 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 spustite zaznamenávanie a potom podržaním stlačeného stredného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.

3. Prejdite na položku **Navigation** (Navigácia) 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 spustite 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 *3.20.2 Navigácia k POI* a *3.24 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** (Breadcrumb).

### **3.22.2 Možnosti úspory energie v športovom režime**

Ak chcete predĺžiť výdrž batérie pri používaní športových režimov s GPS, najviac môžete ušetriť úpravou presnosti GPS (pozri *3.13 Presnosť GPS a úspora energie*). Ak chcete predĺžiť výdrž batérie ešte viac, môžete upraviť používanie nasledujúcich možností úspory energie:

- Zobrazenie farieb: predvolene displej používa celú škálu dostupných farieb. Keď zapnete možnosť Low color, displej používa menej farieb, čím sa znižuje množstvo potrebnej energie batérie.

- Časový limit displeja: za normálnych okolností je displej počas cvičenia vždy zapnutý. Keď zapnete časový limit displeja, displej po 10 sekundách zhasne, čím sa šetrí batéria. Stlačením akéhokoľvek tlačidla sa displej znova rozsvieti.

Aktivácia možností úspory energie:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Prejdite nadol na položku **Power saving** (Úspora energie) a klepnite na nastavenie alebo stlačte stredné tlačidlo.
3. Upravte možnosti úspory energie požadovaným spôsobom a potom potiahnutím prstom doprava alebo podržaním stlačeného stredného tlačidla opustite možnosti úspory energie.
4. Prejdite späť nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako normálne.



**POZNÁMKA:** Ak je zapnutý časový limit displeja, stále môžete dostávať mobilné oznámenia, ako aj zvukové a vibračné upozornenia. Ďalšie vizuálne pomôcky, ako napríklad kontextové okno automatického pozastavenia, sa nezobrazujú.

### 3.23 Čas zotavenia

Čas zotavenia je odhadovaný počet hodín, ktorý vaše telo potrebuje na zotavenie po tréningu. Čas je založený na dĺžke a intenzite tréningu, 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 zobraziť čas zotavenia, ťahajte, kým sa nezobrazí displej zotavenia.



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.

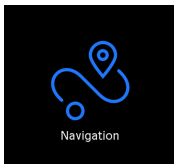
### 3.24 Trasy

Pomocou hodinek Suunto Spartan Sport Wrist HR sa môžete nechať navigovať po trasách. Naplánujte si trasu v aplikácii Suunto Movescount a pomocou synchronizácie ju preneste do hodinek.

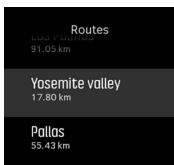
Navigovanie po trase:

1. Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla otvorte spúšťač.

2. Prejdite na položku **Navigation** (Navigácia) a klepnite na ikonu alebo stlačte stredné tlačidlo.



3. Prejdite na položku **Routes** (Trasy) 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 *3.22.1 Navigovanie počas cvičenia.*

### **3.24.1 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 vzdialite 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.

### 3.25 Aktualizácie softvéru

Softvérové aplikácie pre vaše hodinky prinášajú nové funkcie a dôležité zlepšenia. Dôrazne odporúčame, aby ste si aktualizovali hodinky vždy, keď je k dispozícii nová aktualizácia.

Ak je aktualizácia k dispozícii, budete upozornení prostredníctvom aplikácie SuuntoLink aj aplikácie Suunto Movescount.

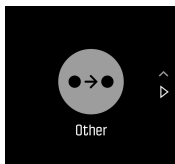
Aktualizácia softvéru hodínok:

1. Dodaným káblom USB pripojte hodinky k počítaču.
2. Spustíte aplikáciu SuuntoLink, ak ešte nie je spustená.
3. V aplikácii SuuntoLink kliknite na tlačidlo Update (Aktualizovať).

## 3.26 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 *3.22 Zaznamenávanie tréningu*), 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 obsahuje jedinečnú skupinu displejov a zobrazení. Viac o jednotlivých režimoch si môžete prečítať v aplikácii Suunto Movescount v nastaveniach hodínok.

Prostredníctvom aplikácie Movescount môžete aj skrátiť zoznam režimov v hodinkách.

### **3.26.1 Plávanie**

Hodinky Suunto Spartan Sport Wrist HR 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.

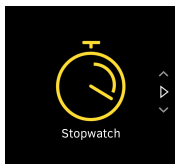
Pri plávaní v otvorenej vode hodinky používajú na výpočet vzdialenosti GPS. Voda neprepúšťa signály GPS, preto sa hodinky musia pravidelne vynárať z vody, napríklad pri plávaní voľným štýlom, aby sa stanovila poloha GPS.

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:

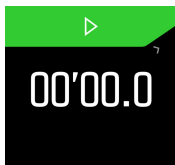
- Pred plávaním synchronizujte hodinky s aplikáciou Movescount, aby sa GPS optimalizovalo s najnovšími údajmi z obiehajúcich satelitov.
- Keď vyberiete športový režim plávania v otvorenej vode a získa sa signál GPS, počkajte aspoň tri minúty a až potom začnite plávať. GPS tak získa čas potrebný na spoľahlivé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

## 3.27 Stopky

Hodinky sú vybavené stopkami na základné meranie času. Potiahnutím nadol a klepnutím na ikonu stopiek prejdite do funkcie stopiek.

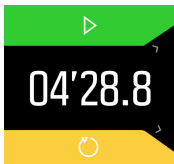


Stopky spustíte klepnutím na ikonu spustenia alebo stlačením horného tlačidla.



Stopky zastavíte klepnutím na ikonu zastavenia alebo stlačením dolného tlačidla. Počítanie času obnovíte klepnutím na ikonu spustenia alebo stlačením horného tlačidla.

Ak chcete stopky vynulovať, klepnite na ikonu vynulovania alebo stlačte dolné tlačidlo.



Zo stopiek odídete potiahnutím doprava alebo podržaním stlačeného stredného tlačidla.

## 3.28 Dátum a čas

Čas a dátum sa nastavuje pri úvodnom spustení hodinek. Po tomto úkone hodinky pomocou času GPS upravia akúkoľvek odchýlku.

Čas a dátum môžete manuálne upraviť v nastaveniach v položke **GENERAL (VŠEOBECNÉ) » Time/date (Čas/dátum)**, 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 (Všeobecné) » Time/date (Čas/dátum)** poklepte na možnosť **Dual time (Duálny čas)** a výberom miesta nastavte časovú zónu.

### 3.28.1 Budík

Hodinky sú vybavené budíkom, ktorý môže v konkrétnych dňoch zaznieť raz alebo opakovane. Budík možno aktivovať z nastavení v položke **General (Všeobecné) » Time/date (Čas/dátum) » Alarm (Budík)**.

Nastavenie budíka:

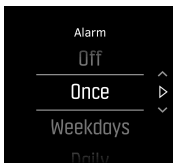


1. Najprv vyberte, ako často má znieť budík. Na výber sú tieto možnosti:

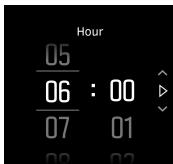
**Once (Raz):** budík zaznie raz za nasledujúcich 24 hodín v nastavenom čase

**Weekdays (Pracovné dni):** budík zaznie od pondelka do piatka v rovnakom čase

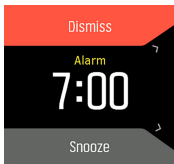
**Daily (Každý deň):** budík zaznie každý deň v týždni v rovnakom čase



2. 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 zvoniť, o 30 sekúnd sa automaticky odloží.

### 3.29 Tóny a vibrovanie

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

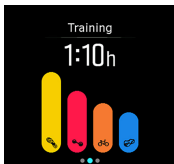
Pri oboch možno zvoliť z nasledovných možností:

- **All on** (Všetky zapnuté): všetky udalosti spustia upozornenie
- **All off** (Všetky vypnuté): žiadne udalosti nespustia upozornenie
- **Buttons off** (Tlačidlá vypnuté): všetky udalosti okrem stlačenia tlačidiel spustia upozornenie

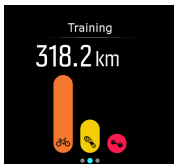
### 3.30 Informácie o tréningu

Hodinky poskytujú prehľad o vašej tréningovej činnosti za uplynulých 30 dní.

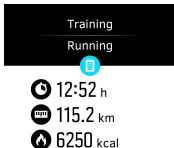
Potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a zobrazíte svoje tréningové súčty.



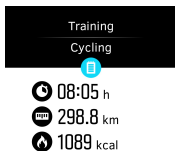
Poklepaním po displeji prepínate medzi celkovým časom a celkovou vzdialenosťou.



Zo zobrazenia súčtov môžete potiahnuť doprava a zobrazíť súhrn vašich štyroch najobľúbenejších športov. Súhrn obsahuje celkový čas, vzdialenosť a kalórie pre jednotlivé športy.



Znovu potiahnite doprava a zobrazí sa súhrn pre ďalší šport.



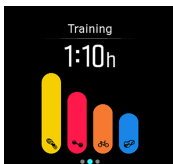
### 3.30.1 Tréningové plány

Na stránke Suunto Movescount si môžete vytvárať tréningové programy vytvorením úplne nového programu alebo použitím existujúceho programu vytvoreného inými členmi.

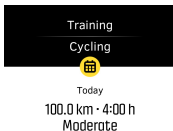
Ak máte naplánované cvičenia, hodinky po synchronizácii so službou Movescount zobrazia nasledujúce udalosti.

Zobrazenie nasledujúcich plánovaných tréningov:

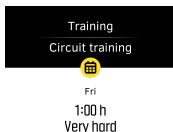
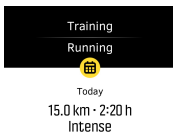
1. Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla prejdite do zobrazenia podrobností tréningu.



2. Potom potiahnutím doľava zobrazte nasledujúci plánovaný tréning.



3. Ďalším potiahnutím doľava sa zobrazia ďalšie plánované tréningy.



>>

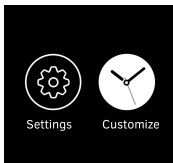
4. Ak chcete ukončiť zobrazenie plánovaných tréningov a vrátiť sa na zobrazenie času, dvakrát poklepte po displeji.

### 3.31 Ciferníky

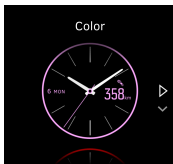
V hodinkách Suunto Spartan Sport Wrist HR si môžete vybrať viacero ciferníkov digitálneho aj analógového typu.

Zmena ciferníka:

1. Zo spúšťača prejdite na nastavenie **Watch face** (Ciferník) alebo poklepaním a podržaním prstu na displeji času alebo podržaním stlačeného stredného tlačidla otvorte kontextovú ponuku a potom klepnite na ikonu **Customize** (Prispôsobiť) alebo stlačte stredné tlačidlo.



2. Ťahaním nahor a nadol prechádzajte po zobrazeniach ciferníka a klepnutím vyberte požadovaný typ.
3. Ťahaním hore a dole 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 STAROSTLIVOSŤ A PODPORA

### 4.1 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.

### 4.2 Batéria

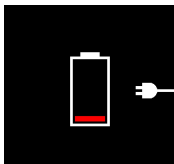
Trvanie jedného nabitia závisí od toho, ako používate hodinky a v akých podmienkach. Výdrž na jedno nabitie je nižšia napríklad pri nízkych teplotách. Vo všeobecnosti platí, že po určitom čase sa kapacita nabíjajúcich batérií znižuje.



**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 10 %, na hodinkách sa zobrazí ikona nízkeho nabitia batérie. Keď sa úroveň nabitia batérie

veľmi zníži, hodinky prejdú do režimu nízkeho výkonu a zobrazia ikonu nabíjania.



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

### **4.3 Likvidácia**

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



# 5 ÚDAJE

## 5.1 Technické informácie

### Všeobecné

- Prevádzková teplota: – 20 °C až + 60 °C/– 5 °F až + 140 °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
- Hmotnosť: 74 g/2,61 oz
- Vodotesnosť: 100 m/328 ft (podľa ISO 6425)
- Sklo: minerálny krištál
- Batéria: nabíjateľná lítium-iónová batéria
- Výdrž batérie: 10 – 40 hodín s GPS, podľa podmienok

### Optický snímač

- Optický snímač srdcovej frekvencie značky Valencell

### Rádiový prijímač

- Kompatibilné s rozhraním Bluetooth® Smart
- Komunikačná frekvencia: 2,4 GHz pásmo ISM
- Maximálny prenosový výkon: 1 mW
- Dosah: cca. 3 m/9,8 ft

### Kompas

- Rozlíšenie: 1 stupeň/18 bodov

### GPS

- Technológia: SiRF star V
- Rozlíšenie: 1 m/3 ft

## 5.2 Zhoda

### 5.2.1 CE

Spoločnosť Suunto Oy týmto vyhlasuje, že tento výrobok je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ. Kompletné znenie vyhlásenia o zhode EÚ je k dispozícii na internetovej adrese: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).

Rádiové zariadenie pracuje vo frekvenčnom pásme (pásmach) 2,4 GHz ISM a s maximálnym výkonom 1 mW.

### 5.2.2 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 prijíme 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.

### **5.2.3 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.

### **5.2.4 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.

## 5.3 Ochranná známka

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

## 5.4 Oznamenie 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/](http://valencell.com/patents/).

## 5.5 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 vynútiteľná bez ohľadu na krajinu kúpy. Medzinárodná obmedzená záruka nemá vplyv na vaše

zákonne 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 vysielačov, nabíjačiek, káblov, nabíjateľných batérií, remienkov, náramkov a hadičiek je jeden (1) rok.

## **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/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto), ak chete získať medzinárodné záručné služby na celom svete. Informácie o získaní záručného servisu získate na [www.suunto.com/warranty](http://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.

## 5.6 Copyright

© Suunto Oy 3/2016. 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 reprodukovať 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](http://www.suunto.com).







# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto)
2. AUSTRALIA (24/7) +61 1800 240 498  
AUSTRIA +43 720 883 104  
CANADA (24/7) +1 855 624 9080  
CHINA +86 400 661 1646  
CHINA - Hong Kong +852 58060687  
FINLAND +358 9 4245 0127  
FRANCE +33 4 81 68 09 26  
GERMANY +49 89 3803 8778  
ITALY +39 02 9475 1965  
JAPAN +81 3 4520 9417  
NETHERLANDS +31 1 0713 7269  
NEW ZEALAND (24/7) +64 9887 5223  
RUSSIA +7 499 918 7148  
SPAIN +34 91 11 43 175  
SWEDEN +46 8 5250 0730  
SWITZERLAND +41 44 580 9988  
UK (24/7) +44 20 3608 0534  
USA (24/7) +1 855 258 0900