

TomTom GPS

Používateľská príručka

1.0



Obsah

Vitajte	5
Čo je nové	6
Čo nové prináša toto vydanie	6
Začíname	7
Vaše hodinky	9
Informácie o hodinkách	9
Nosenie hodínok	9
Čistenie hodínok	10
Snímač srdcovej frekvencie	10
Zloženie hodínok z remienka	11
Nabíjanie hodínok pomocou stolového držáka	11
Používanie držáka na bicykel	12
Vytiahnutie hodínok z držáka	16
Používanie O-krúžku	17
Zobrazenie Informácie	18
Resetovanie	19
Skúmanie trasy	21
Informácie o zobrazovaní plánovaných trás	21
Používanie novej plánovanej trasy	22
Spravovanie plánovaných trás pomocou aplikácie MySports	22
Používanie trás so stopami	24
Používanie kompasu	25
Kalibrácia kompasu	26
Typy aktivít pre hodinky Adventurer	28
Trailové behanie	28
Turistika	28
Lyžovanie a snowboardovanie	29
Sledovanie aktivít	31
Informácie o sledovaní aktivít	31
Nastavenie denného cieľa pre aktivitu	31
Vypnutie sledovania aktivít	31
Monitorovanie aktivity	32
Sledovanie spánku	33
Sledovanie spánku	33
Sledovanie spánku	33
Monitorovanie spánku pomocou mobilnej aplikácie	33

Hudba	34
Hudba	34
Nabíjanie dodaných slúchadiel	34
Párovanie slúchadiel s hodinkami	35
Výmena slúchadiel do ucha	37
Nosenie slúchadiel	37
Vloženie hudby do hodín	38
Prehrávanie hudby	39
Zálohovanie hudby v hodinkách	40
Hlasový tréner	41
Riešenie problémov so slúchadlami	41
Aktivity	42
Informácie o aktivitách	42
Odhad spaľených kalórií	43
Nepretržité monitorovanie srdcovej frekvencie	43
Spustenie aktivity	44
Pozastavenie a zastavenie aktivity	45
Výber údajov na zobrazovanie	45
Nastavenia pre beh	47
Nastavenia pre bicyklovanie v exteriéri	47
Nastavenia pre plávanie	48
Nastavenia pre bežiaci pás	48
Nastavenia pre aktivity v telocvični	49
Nastavenia pre aktivity na bicykli	50
Používanie stopiek	50
Tréningové programy	52
Tréningové programy	52
Žiadne	52
Ciele	52
Intervaly	53
Kolá	54
Čiastkové výsledky	54
Zóny	55
Preteky	59
História aktivít	60
Export aktivít na iné webové lokality a do iných typov súborov	60
Nastavenia	62
Informácie o nastaveniach	62
Hodiny	62
Sledovanie	63
Zoznamy skladieb	63
Snímače	63
Testovanie snímača srdcovej frekvencie	63
Telefón	64
Režim v lietadle	65
Možnosti	66
Profil	66
Normy	67
Pridávanie snímačov	68
Informácie o snímačoch	68
Externý snímač srdcovej frekvencie	68

Snímač frekvencie šliapania a rýchlosti.....	69
Účet TomTom MySports	73
TomTom MySports Connect	74
Mobilná aplikácia TomTom MySports	75
Zdieľanie aktivít	76
Dodatok	77
Upozornenia k autorským právam	81

Vitajte

V tejto používateľskej príručke je vysvetlené všetko, čo potrebujete vedieť o svojich nových hodinkách TomTom Runner 3, TomTom Spark 3 alebo TomTom Adventurer.

Ak sa chcete v rýchlosti oboznámiť s najdôležitejšími informáciami, odporúčame vám prečítať si stránku [Začíname](#). Zahŕňa informácie o prevzatí aplikácie TomTom MySports Connect a používaní stolového držáka.

Tu sú niektoré časti, kde môžete začať:

- [Informácie o hodinkách](#)
- [Spustenie aktivity](#)
- [Sledovanie aktivít](#)
- [Hudba](#)
- [Tréningové programy](#)
- [Používanie hodínok Adventurer](#)

Tip: Na stránke tomtom.com/support nájdete aj často kladené otázky. Začnite písať názov produktu a zobrazí sa zoznam produktov, z ktorých si môžete vybrať.

Dúfame, že si informácie o nových športových hodinkách TomTom GPS a najmä cestu za dosiahnutím vašich kondičných cieľov s ich pomocou poriadne užijete!

Poznámka: Funkcia Hudba a zabudovaný snímač srdcovej frekvencie nie sú k dispozícii vo všetkých modeloch hodínok.

Čo je nové

Čo nové prináša toto vydanie

TomTom Runner 3/Spark 3

Skúmanie trasy

Preskúmajte nový terén a nahrávajte plánované trasy do hodínok. Ďalšie informácie nájdete v časti [Používanie novej plánovanej trasy](#) v tejto príručke.

Pomocou aplikácie MySports môžete načítať plánovanú trasu do hodínok TomTom GPS a použiť ju počas aktivity alebo spravovať plánované trasy. Ďalšie informácie nájdete v časti [Spravovanie plánovaných trás pomocou aplikácie MySports](#).

Zanechajte stopu počas behu, aby ste našli cestu späť. K dispozícii v aktivitách založených na určovaní polohy pomocou GPS: beh, cyklistika, voľný štýl. Ďalšie informácie nájdete v časti [Používanie trás so stopami](#) v tejto príručke.

Zabudovaný kompas

Hodinky TomTom GPS majú zabudovaný kompas, takže môžete neustále sledovať, akým smerom sa pohybujete.

Ďalšie informácie nájdete v časti [Používanie kompasu](#).

TomTom Adventurer

Sledovanie GPS a barometra v nových režimoch pre outdoorové športy

Nové špeciálne režimy pre trailové behanie, turistiku, lyžovanie a snowboardovanie.

Získajte počas tréningu presné informácie v reálnom čase o veličinách ako nadmorská výška, 3D vzdialenosť, rýchlosť, tempo, celkové stúpanie a klesanie a spálené kalórie.

Ďalšie informácie nájdete v častiach [Trailové behanie](#), [Turistika](#), [Lyžovanie a snowboardovanie](#).

Automatická detekcia stúpania

Pozrite si maximálnu rýchlosť, klesanie a maximálny sklon poslednej jazdy na lyžiach alebo snowboarde, kým sa veziete na lanovke.

Ďalšie informácie nájdete v časti [Lyžovanie a snowboardovanie](#).

Zabudovaný kompas

Hodinky TomTom GPS majú zabudovaný kompas, takže môžete neustále sledovať, akým smerom sa pohybujete.

Ďalšie informácie nájdete v časti [Používanie kompasu](#).

Dlhá výdrž batérie

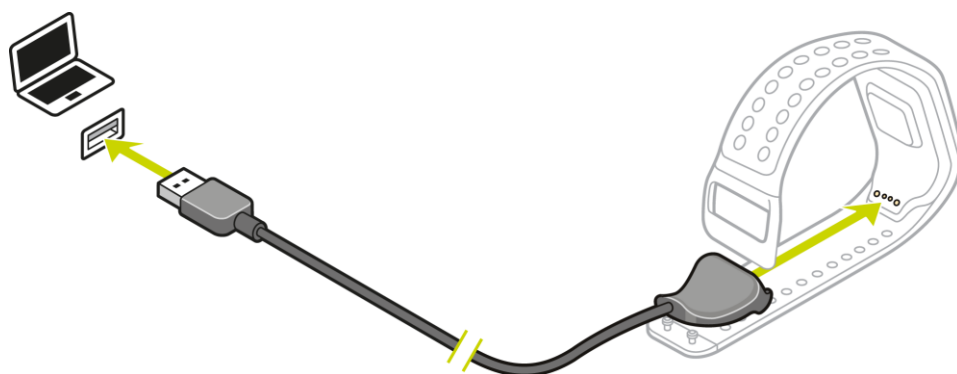
Výdrž batérie je až 11 hodín v režime GPS a až 24 hodín v režime Turistika.

Začíname

Skôr než začnete s tréningom, hodinky nabite a prevezmite prípadné aktualizácie softvéru a údajov QuickGPSFix.

Poznámka: Údaje QuickGPSfix pomáhajú vašim hodinkám vyhľadať a rýchlo určiť vašu polohu GPS. Šetrí sa tým aj batéria a predlžuje jej výdrž.

1. Prevezmite si aplikáciu [TomTom MySports Connect](https://www.tomtom.com/123) z lokality [tomtom.com/123](https://www.tomtom.com/123) a nainštalujte si ju do počítača. TomTom MySports Connect je k dispozícii zdarma.
2. Vložte hodinky do [stolového držiaka](#) a pripojte držiak k svojmu počítaču. Postupujte podľa pokynov aplikácie TomTom MySports Connect.



Po nabití hodínok môžete [začať so svojou prvou aktivitou](#).

Tip: Hodinky sú úplne nabité, keď sa animácia batérie prestane hýbať a zobrazí sa plná batéria.

Hodinky by ste mali pravidelne pripájať k počítaču, aby sa nabili, aby sa nahrali aktivity a prevzali aktualizácie softvéru a informácie QuickGPSFix.

Výdrž batérie

Keď je batéria úplne nabitá, svoje hodinky môžete používať až počas 11 hodín aktivít vyžadujúcich príjem signálu GPS, ako sú napríklad beh a jazda na bicykli. Batéria sa vybíja rýchlejšie, ak vykonávate niektorú z nasledujúcich aktivít:

- používate funkciu [Hudba](#),
- často alebo [po celý čas](#) na hodinkách [podsvietenie](#),
- používate zabudovaný [snímač srdcovej frekvencie](#),
- pripojíte hodinky k externým snímačom, ako je napríklad [snímač srdcovej frekvencie](#) alebo [snímač frekvencie šliapania a rýchlosti](#).

Batéria v hodinkách vydrží dlhšie nabitá, ak vypnete [nočný režim](#) a podsvietenie zapínate dotknutím sa displeja len vtedy, keď ho potrebujete.

Aplikácia TomTom MySports

Aplikáciu TomTom MySports si môžete bezplatne prevziať zo svojho obchodu z aplikáciami alebo z lokality [tomtom.com/app](https://www.tomtom.com/app).

Viac informácií nájdete v časti [Mobilná aplikácia TomTom MySports](#) v tejto príručke.

Spárovanie hodínok s telefónom

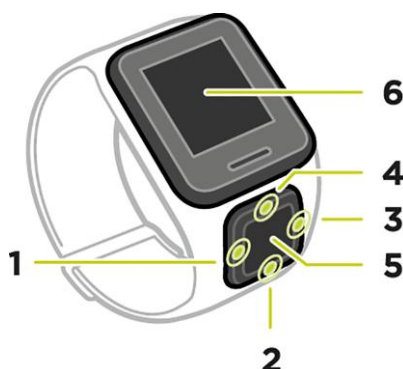
Viac informácií nájdete v časti [Telefón](#) v tejto príručke.

Vaše hodinky

Informácie o hodinkách

Na hodinkách začínate z displeja hodín. Na tomto displeji sa zobrazuje [čas a dátum](#). Číslo pre hodiny je mierne tmavšie a minúty zas jasnejšie, aby ste čas videli zreteľnejšie.

Pomocou tlačidiel nahor, nadol, doľava alebo doprava prechádzajte na ďalšie obrazovky v hodinkách.



1. Stlačenie tlačidla **DOL'AVA** - otvorí sa displej [SLEDOVANIE AKTIVÍT](#).
2. Stlačenie tlačidla **NADOL** - otvorí sa ponuka [NASTAVENIA](#).
3. Stlačenie tlačidla **DOPRAVA** - otvorí sa ponuka [AKTIVITY](#).
4. Stlačenie tlačidla **NAHOR** - otvorí sa zobrazenie [HUDBA](#).
5. Prijímač GPS. Pri nosení hodínok musí byť prijímač GPS otočený smerom hore.
6. Krátkym zakrytím displeja dlaňou zapnete podsvietenie.

Na displeji hodínok sa zobrazuje čas a dátum. Môžete si vybrať zobrazovanie času v 12-hodinovom alebo 24-hodinovom formáte. Stlačením tlačidla **NADOL** otvoríte ponuku [NASTAVENIA](#) a potom vyberte možnosť **HODINY**.

Používanie hodínok

Ak chcete vybrať položky v ponuke, stláčajte tlačidlá **NAHOR** alebo **NADOL**.

Ak chcete vybrať položku a otvoriť ponuku pre túto položku, stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.

Ak chcete opustiť ponuku, stlačte tlačidlo **DOL'AVA**.

Ak chcete vybrať možnosť v ponuke, pred opustením ponuky skontrolujte, či je daná položka označená. Hodinky si zapamätajú možnosť, ktorú ste vybrali.

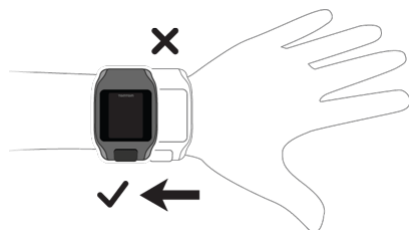
Ak sa možnosť v ponuke dá zapínať alebo vypínať, stlačením tlačidla **NAHOR** alebo **NADOL** dané nastavenie zmeníte.

Dôležité: Ak hodinky určitý čas nebudete používať, prejdú do režimu spánku. Ak ich chcete zobudiť, stlačte ľubovoľné tlačidlo. Hodinky sa potom automaticky spárujú s aplikáciou MySports a môžete ich ďalej používať.

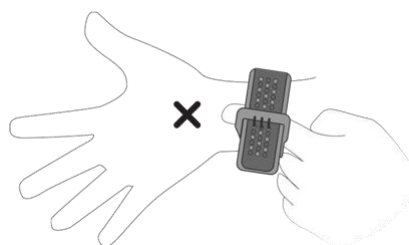
Nosenie hodínok

Je dôležité, ako nosíte svoje hodinky, pretože to môže ovplyvniť výkonnosť snímača srdcovej frekvencie. Viac informácií o fungovaní tohto snímača nájdete v časti [Snímač srdcovej frekvencie](#).

- Hodinky noste zvyčajným spôsobom tak, aby bol displej na vonkajšej strane zápästia a aby sa spodná strana hodiniek dotýkala vašej pokožky a zároveň sa nedotýkala zápästnej kosti.



- Remienok hodiniek si utiahnite pevne, no tak, aby ste nepocítovali nepohodlie.



- Najpresnejšie výsledky zo snímača srdcovej frekvencie získate po rozcvičení.

Dôležité: Ak chcete zvýšiť presnosť, NEHÝBTE SA, kým sa nezaznamená vaša srdcová frekvencia.

Čistenie hodiniek

Ak hodinky používate často, odporúčame ich raz do týždňa vyčistiť.

- Hodinky podľa potreby utrite vlhkou handričkou. Na odstránenie mastnoty a nečistôt použite šetrné mydlo.
- Hodinky nevystavujte agresívnym chemikáliám, ako je benzín, čistiace rozpúšťadlá, acetón, alkohol alebo repelenty proti hmyzu. Chemikálie môžu poškodiť tesnenie, puzdro a povrchovú úpravu hodiniek.
- Po plávaní hodinky opláchnite pod tečúcou vodou z vodovodu a poutierajte ich jemnou handričkou.
- Podľa potreby čistite snímač srdcovej frekvencie a príchytky na upevnenie šetrným mydlom a vodou.
- Predchádzajte poškrabaniu snímača srdcovej frekvencie. Chráňte pred poškodením.

Snímač srdcovej frekvencie

Ak majú hodinky zabudovaný snímač srdcovej frekvencie, môže vám to pomôcť trénovať efektívnejšie.

Ak máte hodinky namontované na riadidlách bicykla, môžete si vybrať, či použijete zabudovaný snímač srdcovej frekvencie, alebo externý snímač, prípadne sa môžete rozhodnúť, že snímač vôbec nepoužijete.

Poznámka: Ak vaše hodinky nemajú integrovaný monitor srdcovej frekvencie, môžete si na zaznamenávanie týchto údajov kúpiť aj samostatný hrudný pás.

Ako snímač funguje

Váš srdcový rytmus sa meria pomocou svetla, ktoré meria zmeny v prietoku krvi. Meranie prebieha na povrchu vášho zápästia osvetlením kapilár nachádzajúcich sa priamo pod kožou a zisťovaním zmien odrazeného svetla.

Typ pokožky, percento telesného tuku ani telesné ochlpenie nemajú vplyv na výkon snímača srdcovej frekvencie. Vplyv na jeho výkon však má to, ako hodinky nosíte na zápästí a či ste sa rozcvičili.

Používanie snímača srdcovej frekvencie

Ak chcete, aby snímač srdcovej frekvencie fungoval čo najlepšie, pozrite si časť [Nosenie hodínok](#). Nepretržité sledovanie srdcovej frekvencie je predvolene VYPNUTÉ.

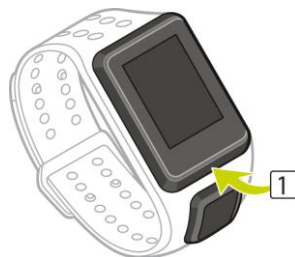
Poznámka: Snímač nedokáže merať srdcovú frekvenciu počas plávania.

Zloženie hodínok z remienka

Hodinky môžete zložiť z remienka, ak ich chcete nabiť alebo umiestniť do držáka pred použitím držáka na bicykel.

Ak hodinky chcete zložiť z remienka, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Držte remienok hodínok a zatlačte smerom dovnútra na logo TomTom.



2. Zložte hodinky z remienka.



Nabíjanie hodínok pomocou stolového držáka

Dôležité: Hodinky môžete nabíjať aj pomocou sieťovej nabíjačky USB. Umiestnite hodinky do stolového držáka a pripojte konektor USB stolového držáka k sieťovej nabíjačke USB.

Stolový držák môžete používať, keď je na hodinkách založený remienok alebo môžete remienok najprv zložiť.

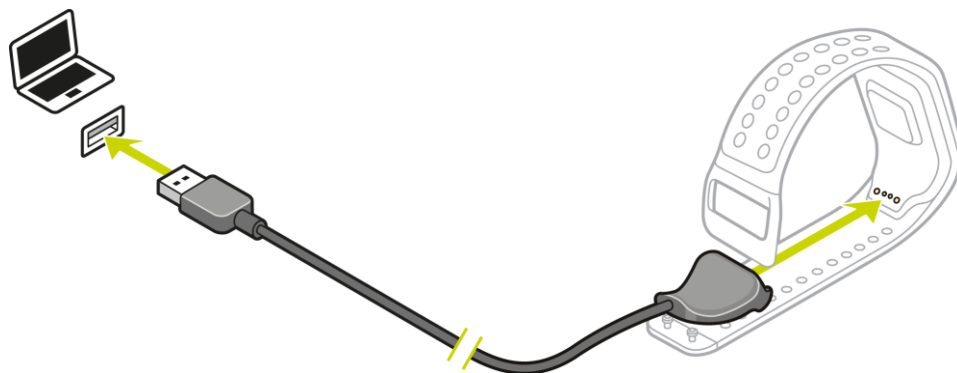
Zloženie hodínok z remienka

Viac informácií nájdete v časti [Zloženie hodínok z remienka](#).

Nabíjanie pomocou stolového držáka

Ak hodinky chcete vložiť do stolového držáka, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Vsuňte hodinky do držiaka pozdĺž zadnej strany hodiniek.
2. Zatláčajte hodinky ďalej, kým nezaznie cvaknutie a hodinky sa úplne nepripoja.



Dôležité: Pri umiestnení hodiniek do držiaka sa môže vytvoriť niektorý z nasledujúcich troch typov pripojenia:



nabíjanie pomocou elektrickej zásuvky alebo zásuvky USB bez možnosti prenosu údajov,



úplné pripojenie vrátane prístupu k lokalite MySports.

3. Ak chcete vybrať hodinky zo stolového držiaka, vytiahujte ich von z držiaka pozdĺž zadnej strany hodiniek.

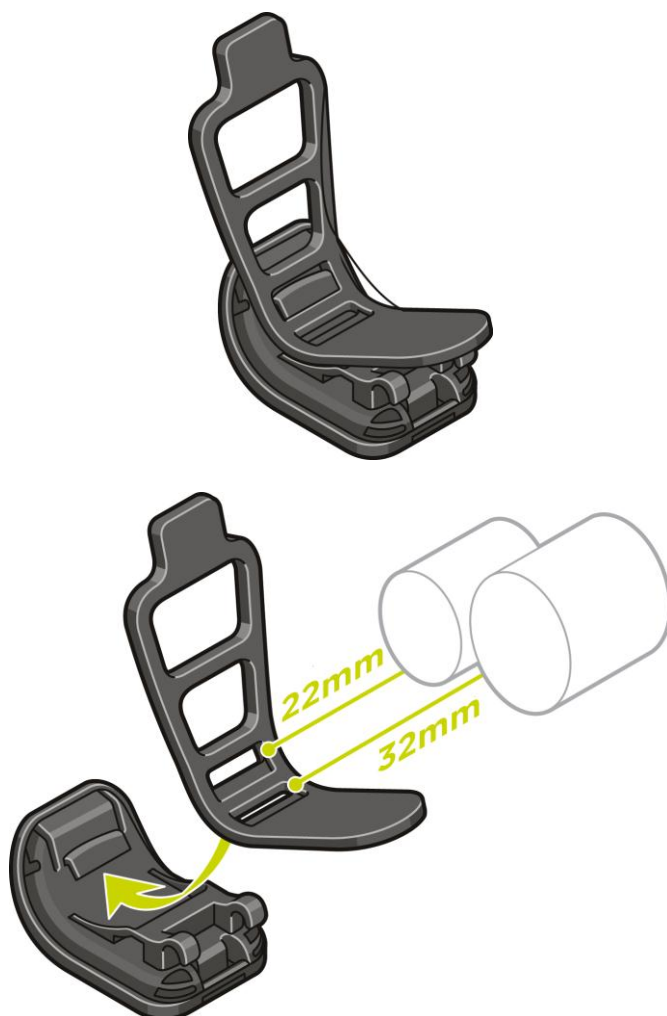
Používanie držiaka na bicykel

Ak ste si kúpili držiak na bicykel ako príslušenstvo, tento držiak pozostáva z držiaka na hodinky a popruhu na riadidlá na pripojenie držiaka k riadidlám.

Dôležité: Tieto pokyny vám ukazujú, ako môžete pripevniť držiak k riadidlám a POTOM do neho vložiť hodinky.

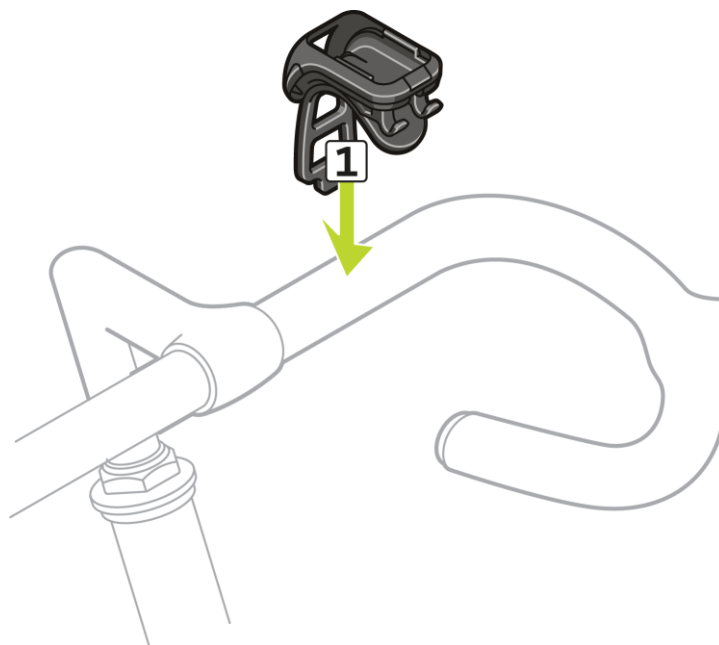
Ak chcete použiť držiak na bicykel, postupujte takto:

1. Vsuňte popruh na riadidlá do háčika na zadnej strane držiaka na hodinky. Vyberte správnu dĺžku pre veľkosť svojich riadidiel.

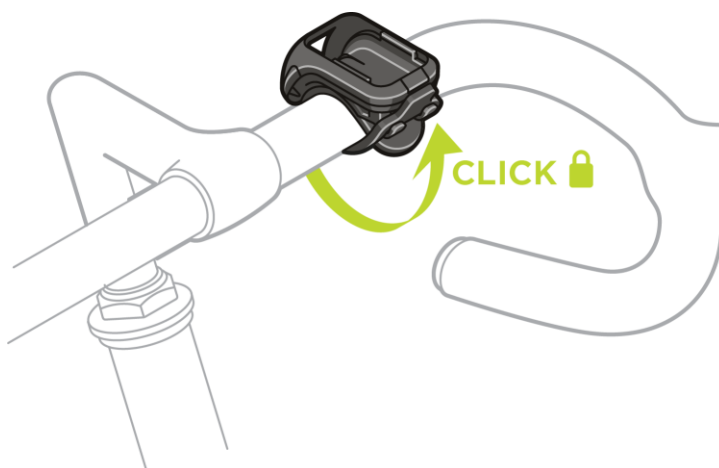


Tip: Popruh má dva otvory, aby bol kompatibilný s riadidlami rôznych veľkostí od 22 mm do 32 mm. Vyberte otvor, ktorý najlepšie pasuje na riadidlá.

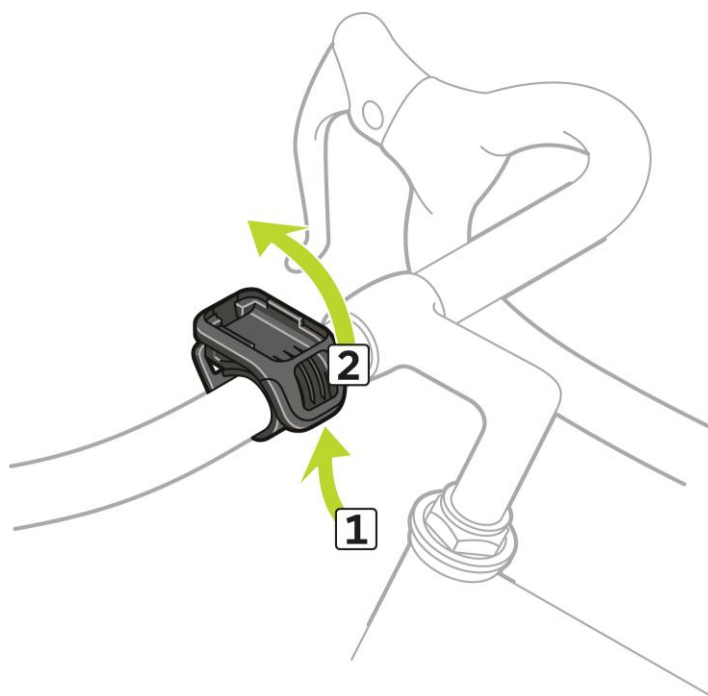
2. Položte držiak na hodinky na riadidlá a oviňte popruh okolo tyče riadidiel.



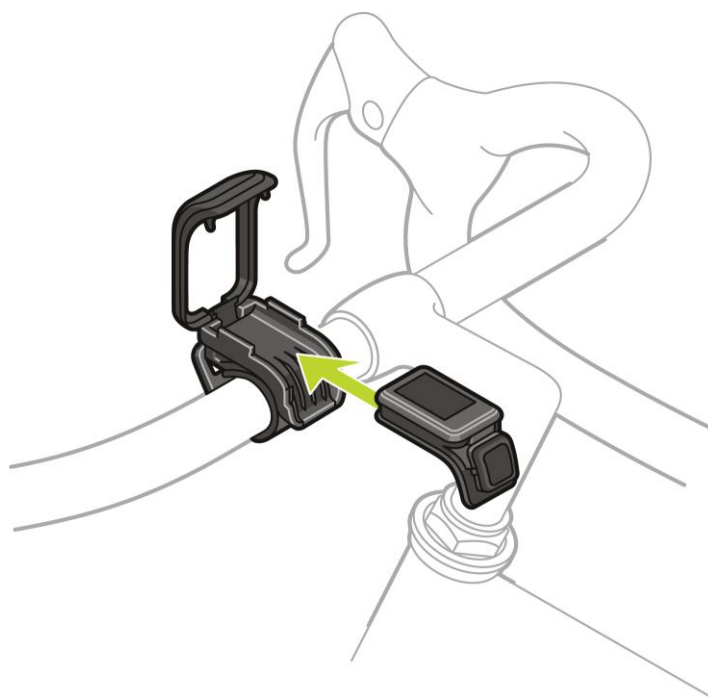
3. Pomocou spony v dolnej časti držiaka pripevnite popruh na riadidlá. Popruh by mal byť pevne prichytený okolo riadidiel.



4. Zložte hodinky z remienka. Otvorte držiak tak, že ho stlačíte, ako je ukázané nižšie. Nadvihnite kryt.



5. Vsuňte hodinky do držiaka, ako je znázornené na obrázku.



6. Dajte pozor, aby hodinky bezpečne zapadli na svoje miesto.

7. Zatvorte držiak cez hodinky a uistite sa, že pri zatváraní zaznie cvaknutie. A teraz sa už môžete ísť bicyklovať!

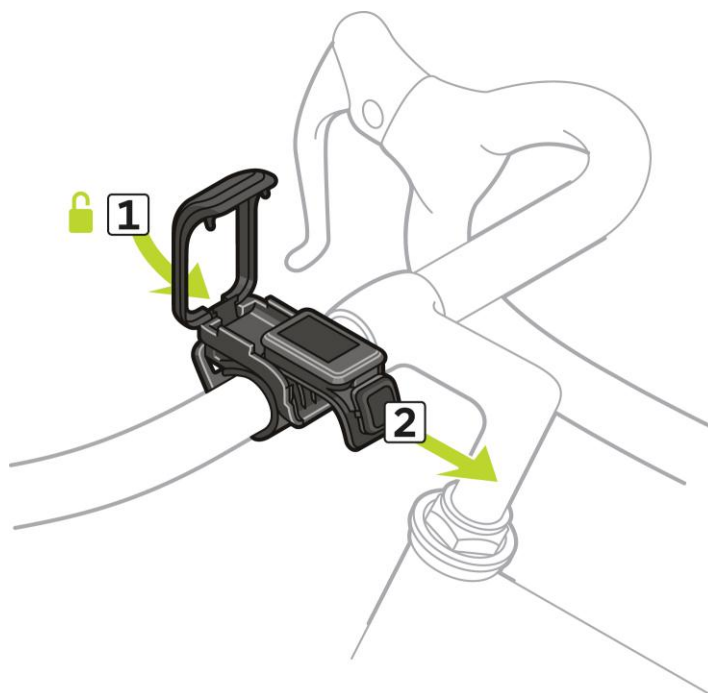


Vytiahnutie hodínok z držiaka

Hodinky môžete vytiahnuť z držiaka, aby ste ich nabili, alebo počas pripevňovania držiaka na bicykel k riadidlám.

Ak hodinky chcete vytiahnuť z držiaka, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Otvorte držiak tak, že ho stlačíte, ako je to znázornené nižšie, a potom zdvihnete kryt.



2. Zatlačením hodínok dozadu smerom k sebe ich odpojte od držiaka.

3. Vysuňte hodinky von smerom do svojej dlane.

Používanie O-krúžku

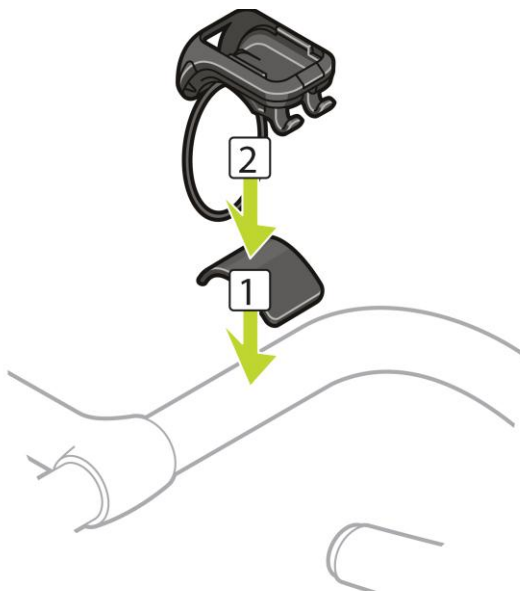
Ak stratíte popruh držiaka na bicykel, hodinky môžete pripevniť k riadidlám aj pomocou štandardného O-krúžku.

Ak chcete použiť O-krúžok, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Hodinky prevráťte a zasunúť O-krúžok do háčika, ktorý je najbližšie k prednej strane hodiniek.



2. Nájdite si kúsok gumi, napríklad kúsok gumi z pneumatiky starého bicykla. Tento kúsok je potrebné umiestniť medzi držiak a riadidlá, aby zabráňoval zošmyknutiu.
3. Umiestnite držiak na riadidlá tak, aby sa kúsok gumi nachádzal medzi držiakom a riadidlami.



4. Oviňte O-krúžok okolo riadidiel a nadvihnite ho ponad zadné háčiky.



Zobrazenie Informácie

Na obrazovke s Hodiny stlačte tlačidlo **NADOL**. Stláčajte tlačidlo **NAHOR**, kým sa v hornej časti ponuky nezobrazí položka **INFORMÁCIE**. Stlačením tlačidla **DOPRAVA** otvorte obrazovku Informácie.

Na zobrazení Informácie budú uvedené nasledujúce údaje:

- **BATÉRIA** - zostávajúca úroveň nabitia batérie hodínok.
Ak chcete batériu nabiť, vložte hodinky do stolového držáka a [pripojte držák k počítaču](#).
- **PAMÄŤ** - množstvo využitého miesta v hodinkách.
Ak už nemáte dostatok miesta, pripojte hodinky k počítaču. Aplikácia TomTom MySports Connect preniesie údaje o cvičeniach alebo aktivitách do počítača. Môžete si vybrať automatické nahrávanie aktivít do svojho účtu na webovej lokalite TomTom MySports alebo inej vybratej webovej lokalite.

Tip: História, ktorá je súhrnom vašich posledných 10 cvičení, zostáva vo vašich hodinkách. Staršie cvičenia sa odosielať do aplikácie MySports.

- **QUICKGPS** - stav údajov QuickGPSfix vo vašich hodinkách.
Pomocou údajov QuickGPSfix dokážu hodinky rýchlo nájsť vašu presnú polohu, takže môžete začať vykonávať aktivitu. Okrem toho sa vďaka nim zvyšuje výdrž batérie. Údaje QuickGPSFix na hodinkách môžete aktualizovať pripojením hodínok k počítaču. Aplikácia TomTom MySports Connect automaticky aktualizuje službu QuickGPSFix na hodinkách. Údaje služby QuickGPSfix platia po dobu 3 dní od ich prevzatia.

Na znázornenie stavu služby QuickGPSfix sa používajú tieto symboly:



Údaje QuickGPSfix vo vašich hodinkách sú aktuálne.



Údaje QuickGPSfix vo vašich hodinkách nie sú aktuálne. Ak údaje QuickGPSfix vo vašich hodinkách nie sú aktuálne, hodinky budú fungovať ako obvykle. Ak však budete chcieť [začať aktivitu](#), určenie polohy GPS jej môže trvať dlhšie.

- **VERZIA** - číslo verzie softvéru. Tieto informácie možno budete potrebovať v prípade kontaktovania zákazníckej podpory. Pri každom pripojení hodínok k počítaču aplikácia TomTom MySports Connect skontroluje, či je pre vaše hodinky k dispozícii aktualizácia softvéru.
- **SÉRIOVÉ ČÍSLO** - sériové číslo hodínok. Tieto informácie možno budete potrebovať v prípade kontaktovania zákazníckej podpory.

Resetovanie

Mäkký reset

Mäkký reset sa vykoná pri každom odpojení hodínok od sieťovej nabíjačky alebo počítača.

Mäkký reset hodínok vykonajte takto:

1. Pripojte hodinky k sieťovej nabíjačke alebo počítaču.
Počkajte, kým sa na hodinkách zobrazí symbol batérie.
Ak používate počítač, počkajte, kým aplikácia MySports Connect dokončí aktualizáciu hodínok.
2. Odpojte hodinky od sieťovej nabíjačky alebo počítača.
Softvér na hodinkách sa reštartuje. Vykoná sa tak mäkký reset hodínok.

Režim obnovenia

Režim obnovenia umožňuje preinštalovať softvér hodínok bez odstránenia osobných údajov a nastavení.

Reset hodínok pomocou režimu obnovenia vykonajte takto:

1. Hodinky vložte do držiaka ešte PRED pripojením držiaka k počítaču.
2. Na hodinkách stlačte tlačidlo **NADOL** a podržte ho stlačené.*
3. Pripojte držiak k počítaču a tlačidlo podržte stlačené, kým sa na hodinkách nezobrazí lokalita tomtom.com/reset.
4. Uvoľnite tlačidlo a počkajte, kým sa v aplikácii MySports Connect nezobrazí položka **Aktualizovať**.
5. V aplikácii MySports Connect kliknite na tlačidlo **Aktualizovať**.

*Ak k portu USB na počítači nemáte jednoduchý prístup, pripojte k počítaču držiak bez hodínok. Potom na displeji hodín podržte stlačené tlačidlo **NADOL** a hodinky zasunú do držiaka.

Výrobné nastavenia

Dôležité: Pri obnovení výrobných nastavení v aplikácii MySports Connect sa z hodínok odstránia všetky osobné údaje a nastavenia vrátane nastavení exportu pre aplikáciu MySports Connect. Táto operácia je nevratná.

Obnovenie výrobných nastavení by ste mali používať iba ako núdzové riešenie na obnovenie hodínok alebo ak skutočne chcete odstrániť všetky svoje údaje a nastavenia.

Výrobné nastavenia preinštalujú softvér hodínok a zároveň odstránia:

- vaše aktivity,
 - vaše nastavenia v hodinkách,
 - vaše nastavenia pre nahrávanie aktivít v aplikácii MySports Connect.
-

Dôležité: Pri obnovení výrobných nastavení neodpájajte hodinky skôr, ako ich aplikácia MySports Connect obnoví. Trvá to niekoľko minút. Pred odpojením hodínok skontrolujte hlásenia zobrazené v aplikácii MySports Connect a na hodinkách.

Výrobné nastavenia hodínok obnovte takto:

1. Pripojte hodinky k počítaču a počkajte, kým aplikácia MySports Connect dokončí aktualizáciu hodínok.
2. V aplikácii MySports Connect rozbaľte **NASTAVENIA**.
3. V spodnej časti aplikácie MySports Connect kliknite na položku **VÝROBNÉ NASTAVENIA**.
MySports Connect prevezme najnovšiu verziu softvéru pre hodinky.
4. Keď sa okno aplikácie MySports Connect zavrie, hodinky nechajte pripojené.
MySports Connect nainštaluje softvér do hodínok.

5. Keď sa okno aplikácie MySports Connect znovu otvorí, hodinky nechajte pripojené.
6. Hodinky nastavte podľa pokynov v aplikácii MySports Connect.

Skúmanie trasy

Informácie o zobrazovaní plánovaných trás

Poznámka: K dispozícii pre všetky aktivity založené na určovaní polohy pomocou GPS: beh/cyklistika/volný štýl (Runner3 a Spark3) a trailové behanie/turistika (TomTom Adventurer)

Ak chcete zobraziť plánovanú trasu počas vykonávania aktivity, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Začnite aktivitu, v ktorej sa využíva plánovaná trasa, napríklad trailové behanie.
2. Ak chcete zobraziť plánovanú trasu, stlačte tlačidlo **DOPRAVA** a potom na obrazovke oblasti srdcovej frekvencie tlačidlo **NAHOR**.

Tip: Ak bola plánovaná trasa vopred vybratá, zobrazí sa automaticky.

Úplná plánovaná trasa sa zobrazuje ako tenká čiara. Zobrazí sa aj začiatok aktivity označený ikonou Domov, začiatok plánovanej trasy označený zástavkou a koniec plánovanej trasy označený ikonou cieľovej línie.



Vaša poloha je označená šípkou. Podľa šípky môžete určiť, ktorým smerom sa pozeráte, keď stojíte v pokoji, a ktorým smerom mierite, keď sa pohybujete. Trasa so stopami je vyznačená hrubšou čiarou a označuje miesta, cez ktoré ste prechádzali.

3. Ak chcete zväčšiť zobrazenie, stlačte tlačidlo **DOPRAVA**. Zobrazí sa priblíženie plánovanej trasy. Ak chcete zobrazenie znova zmenšiť, stlačte tlačidlo **DOLAVA**.



Tip: V spodnej časti displeja sa zobrazuje pruh mierky a orientácia plánovanej trasy je zobrazená vždy tak, že sever je hore.

Používanie novej plánovanej trasy

Poznámka: K dispozícii pre všetky aktivity založené na určovaní polohy pomocou GPS: beh/cyklistika/volný štýl (Runner3 a Spark3) a trailové behanie/turistika (TomTom Adventurer)

Pomocou hodínok TomTom Adventurer môžete používať novú plánovanú trasu, ktorú ste do hodínok nahrali z aplikácie [MySports](#). Počas trailového behu sa zobrazujú rovnaké údaje ako pri normálnom behu a okrem nich informácie o nadmorskej výške.

Ak chcete behať na novej plánovanej trase, postupujte takto:

1. Stlačením tlačidla **DOPRAVA** na obrazovke Hodiny a následným stlačením tlačidla **NAHOR** alebo **NADOL** vyberte položku **TRAILOVÝ BEH**.
2. Stlačením tlačidla **NADOL** prejdite na obrazovku **NASTAVENIA** a vyberte položku **PLÁNOVANÉ TRASY**.

Tip: V časti **NASTAVENIA** môžete vybrať aj [tréninový program](#), nastaviť [údaje](#), vybrať [zoznam skladieb](#) alebo vypnúť či zapnúť [čiasťkové výsledky](#).

3. Vyberte plánovanú trasu zo zoznamu.
Ďalšie informácie o položkách zobrazených na displeji nájdete v časti [Informácie o zobrazovaní plánovaných trás](#).

Poznámka: Je dôležité pravidelne [kalibrovať kompas](#), aby sa zaručilo jeho presné fungovanie.

Spravovanie plánovaných trás pomocou aplikácie MySports

Poznámka: K dispozícii pre všetky aktivity založené na určovaní polohy pomocou GPS: beh/cyklistika/volný štýl (Runner3 a Spark3) a trailové behanie/turistika (TomTom Adventurer)

Pomocou aplikácie MySports môžete načítavať plánovanú trasu do hodínok TomTom GPS a použiť ju počas aktivity alebo spravovať plánované trasy.

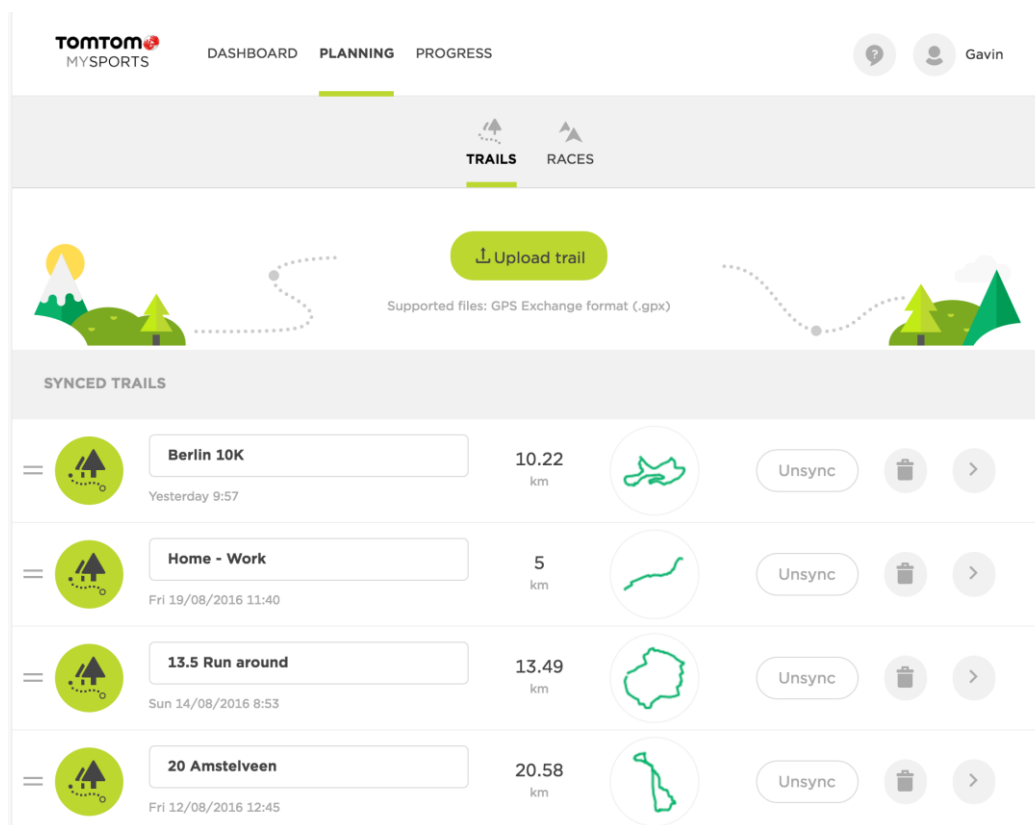
Nahratie plánovaných trás z aplikácie MySports do hodínok

V hodinkách možno uložiť 15 plánovaných trás. Všetky zmeny sa automaticky synchronizujú pomocou mobilnej aplikácie MySports Mobile alebo webovej stránky MySports.

Nahratie plánovanej trasy zo súboru GPX

Ak chcete nahráť plánovanú trasu do hodínok zo súboru .GPX, postupujte takto:

1. Stiahnite si súbor GPX z webovej stránky tretej strany, napríklad Strava.com, RidewithGPS.com, Mapmyrun.com a pod.
2. Prihláste sa na webovej stránke MySports.
3. Kliknite na kartu **Plánovanie**.
4. Kliknite na položku **Nahráť plánovanú trasu**.



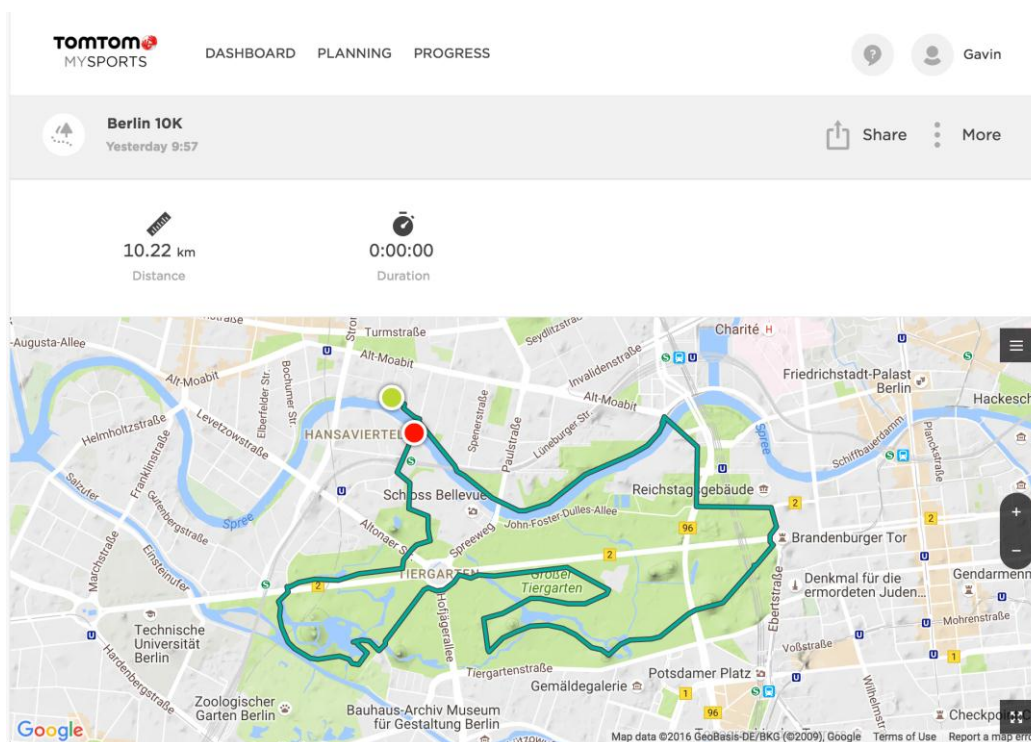
5. Dvakrát kliknite na súbor GPX v počítači.
Plánovaná trasa sa nahrá do aplikácie MySports.
6. Ak chcete zmeniť jej názov, kliknite naň.
7. Pripojte hodinky k počítaču. Plánovaná trasa sa do hodínok nahrá automaticky po dokončení synchronizácie.

Konvertovanie aktivity na plánovanú trasu

Ak chcete konvertovať pôvodnú aktivitu s využitím GPS na plánovanú trasu, postupujte takto:

1. Prihláste sa na webovej stránke MySports.
2. Otvorte jednu z predchádzajúcich aktivít, pri ktorých ste použili GPS.

3. V hornom pravom rohu displeja kliknite na položku **Ďalšie**.



4. Kliknite na položku **KOPÍROVAŤ DO PLÁNOVANÝCH TRÁS**.

Plánovaná trasa sa potom zobrazí v zozname plánovaných trás v časti **PLÁNOVANIE**.

5. Pripojte hodinky k počítaču. Plánovaná trasa sa do hodínok nahrá automaticky po dokončení synchronizácie.

Používanie trás so stopami

Poznámka: K dispozícii pre všetky aktivity založené na určovaní polohy pomocou GPS: beh/cyklistika/volný štýl (Runner3 a Spark3) a trailové behanie/turistika (TomTom Adventurer)

Hodinky TomTom GPS dokážu vytvoriť stopy na plánovanej trase pri všetkých aktivitách, pri ktorých sa využíva GPS. Trasy so stopami vám umožňujú zobrazit' prehľad vašej trasy a zistiť, aké kroky sú potrebné na návrat do východiskového bodu.

Trasy so stopami obsahujú nasledujúce informácie:

- Vaša aktuálna pozícia GPS sa zobrazuje pomocou znaku v tvare V v strede displeja.
- Východiskový bod je označený ikonou Domov.
- Podľa šípky môžete určiť, ktorým smerom sa pozeráte, keď stojíte v pokoji, a ktorým smerom mierite, keď sa pohybuje.
- Trasa so stopami sa zobrazuje tak, že sever je hore.
- Môžete prepínať medzi detailným zobrazením a prehľadom v závislosti od celkovej dĺžky trasy so stopami.

Dôležité: Ak používate hodinky po prvýkrát, je potrebné [kalibrovať kompas](#).

Ak chcete používať trasu so stopami, postupujte takto:

1. Na obrazovke Hodiny stlačte tlačidlo **DOPRAVA** a vyberte aktivitu, ktorá využíva GPS, napríklad beh.

2. Ak máte hodinky Cardio, po začatí aktivity stlačením tlačidla **DOPRAVA** skontrolujte svoju tepovú frekvenciu a automaticky sa zobrazí trasa so stopami.



Ďalšie informácie o položkách zobrazených na displeji nájdete v časti [Informácie o zobrazovaní plánovaných trás](#).

Používanie kompasu

Poznámka: K dispozícii pre všetky aktivity založené na určovaní polohy pomocou GPS: beh/cyklistika/volný štýl (Runner3 a Spark3) a trailové behanie/turistika (TomTom Adventurer)

Hodinky TomTom GPS majú kompas, takže môžete neustále sledovať, ktorým smerom idete. Je to užitočné najmä vtedy, keď sa nehýbate, pretože rotácia hodiniek označuje váš smer.

1. Na obrazovke Hodiny stlačte tlačidlo **DOPRAVA** a vyberte aktivitu, ktorá využíva GPS, napríklad beh.
2. Po začatí aktivity na obrazovke danej aktivity stlačte tlačidlo **DOPRAVA** a potom tlačidlo **NAHOR**.

Tip: Ak používate plánovanú trasu, stlačte len tlačidlo NAHOR.

Na kompase sa zobrazuje váš aktuálny smer, v tomto prípade je to severovýchod.



Kompas funguje najlepšie, keď sa hodinky nachádzajú vo vodorovnej polohe. Ak sa na kompase nezobrazuje správny smer, musíte ho [kalibrovať](#).

Poznámka: Kompas nemusí fungovať správne, keď sa hodinky nachádzajú v blízkosti magnetického objektu, napríklad keď sú namontované na oceľových rúčkach bicykla.

Kalibrácia kompasu

Je dôležité kompas pravidelne kalibrovať, aby bol stále presný.

Ak chcete kalibrovať kompas, postupujte takto:

1. Na obrazovke Hodiny stlačte tlačidlo **NADOL** a prejdite do časti **NASTAVENIA**.
2. Vyberte položku **SNÍMAČE** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.
3. Vyberte položku **KOMPAS** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.
4. Zložte si hodinky zo zápästia a otáčajte nimi okolo troch osí takto:
 - a. Jedno úplné otočenie do strany.



a. Jedno úplné otočenie dopredu.



c. Jedno úplné otočenie, keď je displej otočený smerom k vám.



Opakujte kroky a - c, kým sa kompas nenakalibruje. Po dokončení kalibrácie sa v hodinách zobrazí upozornenie a znak začiarknutia.

Ak si chcete pozrieť video s postupom kalibrácie hodín, prejdite na stránku <https://youtu.be/6pnQResxJRU>

Typy aktivít pre hodinky Adventurer

V tejto časti príručky sú opísané funkcie špecifické pre hodinky TomTom Adventurer.

Trailové behanie

Hodinky TomTom Adventurer môžete použiť pri trailovom behaní. Počas behu sa zobrazujú rovnaké údaje ako pri normálnom behu a okrem nich informácie o nadmorskej výške:

- 3D vzdialenosť,
- sklon,
- nadmorská výška,
- rozdiel nadmorskej výšky,
- celkový výstup.

Ak chcete behať po plánovanej trase, postupujte takto:

1. Počkajte na signál GPS a potom na obrazovke Hodiny stlačte tlačidlo **DOPRAVA** a následným stlačením tlačidla **NAHOR** alebo **NADOL** vyberte položku **TRAILOVÝ BEH**.
1. Stlačením tlačidla **DOPRAVA** začnete trailový beh.
2. Počas behu môžete prechádzať nadol a nahor a sledovať údaje.
3. Ak chcete zobrazit' plánovanú trasu, stlačte tlačidlo **DOPRAVA** a potom na obrazovke oblasti srdcovej frekvencie tlačidlo **NAHOR**.

Tip: Ak bola plánovaná trasa vopred vybratá, zobrazí sa automaticky.

Ďalšie informácie o položkách zobrazených na displeji nájdete v časti [Informácie o zobrazovaní plánovaných trás](#).

Poznámka: Je dôležité pravidelne [kalibrovať kompas](#), aby sa zaručilo jeho presné fungovanie.

Poznámka: Ak sa vaše hodinky zašpinia alebo navlhnú, vyčistite otvory v okolí barometra, aby meranie tlaku fungovalo správne.

Turistika

Hodinky TomTom Adventurer môžete použiť na túre po plánovanej trase. Počas túry sa zobrazujú rôzne informácie vrátane týchto:

- 3D vzdialenosť,
- sklon,
- nadmorská výška,
- rozdiel nadmorskej výšky,
- celkový výstup,
- priemerné tempo.

Tip: Počas turistiky je výdrž batérie 24 hodín za predpokladu, že ste aktualizovali údaje [QuickGPSfix](#). Ak nepoužívate funkciu hudby alebo nepretržité monitorovanie srdcovej frekvencie, batéria by mala vydržať na jedno nabitie počas niekoľkých túr dlhých viac ako 6 hodín za jeden víkend.

Ak sa chcete vydať na túru po plánovanej trase, postupujte takto:

1. Stlačením tlačidla **DOPRAVA** na obrazovke Hodiny a následným stlačením tlačidla **NAHOR** alebo **NADOL** vyberte položku **TURISTIKA**.

1. Stlačením tlačidla **DOPRAVA** začnite túru.
2. Počas túry môžete prechádzať nadol a nahor a sledovať údaje.
3. Ak chcete zobrazit' plánovanú trasu, stlačte tlačidlo **DOPRAVA** a potom na obrazovke oblasti srdcovej frekvencie tlačidlo **NAHOR**.

Tip: Ak bola plánovaná trasa vopred vybratá, zobrazí sa automaticky.

Ďalšie informácie o položkách zobrazených na displeji nájdete v časti [Informácie o zobrazovaní plánovaných trás](#).

Poznámka: Je dôležité pravidelne [kalibrovať kompas](#), aby sa zaručilo jeho presné fungovanie.

Poznámka: Ak sa vaše hodinky zašpinia alebo navlhnu, vyčistite otvory v okolí barometra, aby meranie tlaku fungovalo správne.

Lyžovanie a snowboardovanie

Poznámka: K dispozícii len v hodinkách TomTom Adventurer.

Hodinky TomTom Adventurer môžete použiť pri lyžovaní a snowboardovaní. Pomocou týchto aktivít môžete získať prehľad o priebehu celého svojho dňa na horách. Keď vyberiete lyžovanie alebo snowboardovanie, zobrazia sa rovnaké informácie. Ak sa však venujete obom športom v jeden deň, môžete jednotlivé štatistiky oddeliť výberom samostatných aktivít.

Pri lyžovaní a snowboardovaní dokážu hodinky rozpoznať, či jazdíte alebo ste na vleku.

Ak chcete lyžovať alebo snowboardovať, postupujte takto:

1. Stlačením tlačidla **DOPRAVA** na obrazovke Hodiny a následným stlačením tlačidla **NAHOR** alebo **NADOL** vyberte položku **LYŽOVANIE** alebo **SNOWBOARDOVANIE**.
1. Počas jazdy si môžete stlačením tlačidla **NAHOR** alebo **NADOL** prezerat' celý rad údajov vrátane týchto:
 - celkové trvanie,
 - celková vzdialenosť,
 - srdcová frekvencia,
 - rýchlosť,
 - nadmorská výška,
 - zmena nadmorskej výšky (rozdiel),
 - zostup (celková hodnota),
 - počet jázd.
2. Keď ste na vleku, na hodinkách sa zobrazuje súhrn predchádzajúcej jazdy vrátane týchto údajov:
 - počet jázd,
 - maximálna rýchlosť,
 - zostup (celková hodnota pri danej jazde),
 - maximálny sklon trasy.

Zobrazovanie súhrnu vypnete stlačením ľubovoľného tlačidla.

Poznámka: Je dôležité pravidelne [kalibrovať kompas](#), aby sa zaručilo jeho presné fungovanie.

Ak chcete zmeniť údaje, ktoré sa zobrazujú počas lyžovania alebo snowboardovania, postupujte takto:

1. Stlačením tlačidla **DOPRAVA** na obrazovke Hodiny a následným stlačením tlačidla **NAHOR** alebo **NADOL** vyberte položku **LYŽOVANIE** alebo **SNOWBOARDOVANIE**.
2. Stlačením tlačidla **NADOL** prejdite na obrazovku **NASTAVENIA** a vyberte položku **ÚDAJE**.

Tip: V časti NASTAVENIA môžete vybrať aj [zoznam skladieb](#) alebo vypnúť či zapnúť [častkové výsledky](#).

1. Ďalšie informácie nájdete v časti [Výber údajov na zobrazovanie](#).

Sledovanie aktivít

Informácie o sledovaní aktivít

Pomocou svojich hodínok TomTom GPS môžete sledovať, nakoľko ste aktívny/-a. Tu sú niektoré z možností, ktoré máte k dispozícii:

- sledovanie krokov, času stráveného fyzickou aktivitou, spálených kalórií a prekonanej vzdialenosti,
- nastavenie denného cieľa pre niektorý z uvedených údajov v hodinkách,
- používanie týždenného cieľa, ktorý sa automaticky generuje na základe denného cieľa vynásobeného číslom 7,
- zobrazenie denných a týždenných pokrokov pri dosahovaní nastaveného cieľa,
- nahrávanie údajov sledovania aktivít na webovú lokalitu [TomTom MySports](#) a [do mobilnej aplikácie TomTom MySports](#).

Presnosť sledovania aktivít

Sledovanie aktivít je zamerané na poskytovanie informácií, ktoré vás majú povzbudiť k aktívnemu a zdravému životnému štýlu. Hodinky používajú snímače, ktoré sledujú váš pohyb. Poskytované údaje a informácie majú ponúknuť vysoko presný odhad vašej aktivity, ale nemusia byť úplne presné, čo platí aj pre údaje o krokoch, spánku, vzdialenosti a kalóriách.

Nastavenie denného cieľa pre aktivitu

Sledovanie aktivít je predvolene ZAPNUTÉ a ako cieľ máte predvolene nastavených 10 000 krokov. Ak chcete zmeniť alebo nastaviť denný cieľ sledovania aktivít, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Stlačením tlačidla **NADOL** na obrazovke Hodiny otvorte ponuku **NASTAVENIA**.
2. Vyberte položku **SLEDOVANIE**.
3. Vyberte položku **CIELE**.
4. Vyberte cieľ, ktorý chcete nastaviť: **KROKY**, **ČAS**, **KALÓRIE** alebo **VZDIALENOSŤ**.
5. Stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.
6. Vyberte napríklad cieľ pre počet krokov, ktoré chcete prejsť.
7. Ak sa chcete vrátiť späť na zobrazenie **SLEDOVANIE**, stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.
8. Ak sa chcete vrátiť späť na zobrazenie hodín, dvakrát stlačte tlačidlo **DOLAVA**.

Tip: Ako typický príklad cieľa je možné uviesť 30 minút aktívne stráveného času denne alebo 10 000 krokov denne.

Poznámka: Ak nemáte zapnutý alarm, po dosiahnutí cieľa sa na displeji hodínok zobrazí značka a zaznie upozorňujúci signál.

Vypnutie sledovania aktivít

Ak chcete vypnúť sledovanie aktivít, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Stlačením tlačidla **NADOL** na obrazovke Hodiny otvorte ponuku **NASTAVENIA**.
2. Vyberte položku **SLEDOVANIE**.
3. Vyberte položku **CIELE**.
4. V zobrazení **CIELE** vyberte možnosť **VYPNÚŤ**.

Monitorovanie aktivity

Ak chcete zistiť, aká bola vaša aktivita, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Po stlačení tlačidla **DOLAVA** môžete v zobrazení Hodiny vidieť, ako ste pokročili na ceste k dosiahnutiu cieľa.
2. Po stlačení tlačidla **NAHOR** alebo **NADOL** môžete vidieť vzdialenosť, čas alebo kalórie podľa toho, aké ciele ste si nastavili.
3. Ak chcete zobrazit' kroky za týždeň, znova stlačte tlačidlo **DOLAVA**.
4. Ak sa chcete vrátiť späť na zobrazenie Hodiny, dvakrát stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.

Sledovanie spánku

Sledovanie spánku

Pomocou hodínok TomTom GPS môžete sledovať, koľko spíte. Tu sú niektoré z možností, ktoré máte k dispozícii:

- môžete sledovať, ako dlho spíte každý deň, týždeň, mesiac alebo rok,
- môžete nahrávať údaje sledovania spánku na webovú lokalitu [TomTom MySports](#) a do [mobilnej aplikácie TomTom MySports](#).

Hodinky merajú spánok na základe pohybu a vychádzajú z predpokladu, že ak sa po určitom čase poobede nehýbate, spíte.

Deň sa „resetuje“ o 16:00 a od tohto okamihu hodinky začínajú počítať ďalšiu „noc“.

Presnosť sledovania aktivít

Sledovanie aktivít je zamerané na poskytovanie informácií, ktoré vás majú povzbudiť k aktívnemu a zdravému životnému štýlu. Hodinky používajú snímače, ktoré sledujú váš pohyb. Poskytované údaje a informácie majú ponúknuť vysoko presný odhad vašej aktivity, ale nemusia byť úplne presné, čo platí aj pre údaje o krokoch, spánku, vzdialenosti a kalóriách.

Sledovanie spánku

Ak chcete sledovať spánok, hodinky TomTom GPS musíte mať počas spánku na ruke.

Sledovanie spánku je predvolené ZAPNUTÉ, ale v časti [SLEDOVANIE](#) v ponuke **NASTAVENIA** môžete toto nastavenie zmeniť.

Ak chcete zistiť, ako dlho ste spali predchádzajúcu noc, na obrazovke Hodiny stlačte tlačidlo **DOLAVA** a potom stlačte tlačidlo **NAHOR**.

Stlačením tlačidla **DOLAVA** môžete zobrazit' celkovú dobu spánku za daný týždeň.

Monitorovanie spánku pomocou mobilnej aplikácie

Aktivitu spánku môžete nahráť na lokalitu [TomTom MySports](#) a do [mobilnej aplikácie TomTom MySports](#).

Zobrazenie aktivity spánku v mobilnej aplikácii

1. V telefóne alebo tablete vyberte položku **Priebeh**.
2. Vyberte panel **Spánok**.
3. Potiahnutím prstom môžete prechádzať medzi grafmi zobrazujúcimi dobu spánku za dnešný deň a za včerajší deň.
4. Ak chcete zobrazit' grafy za iné časové obdobie, vyberte možnosť **Deň**, **Týždeň**, **Mesiac** alebo **Rok**.

Hudba

Hudba

Hodinky TomTom GPS môžete používať na ukladanie, prehrávanie a počúvanie hudby počas svojich aktivít. Po spárovaní náhlavnej súpravy a spustení aktivity sa zobrazí obrazovka s hudbou.

- Párovanie slúchadiel s hodinkami
- Nosenie slúchadiel
- [Vloženie hudby do hodínok](#)
- Prehrávanie hudby

Poznámka: Hudba nie je k dispozícii vo všetkých modeloch hodínok.

Nabíjanie dodaných slúchadiel

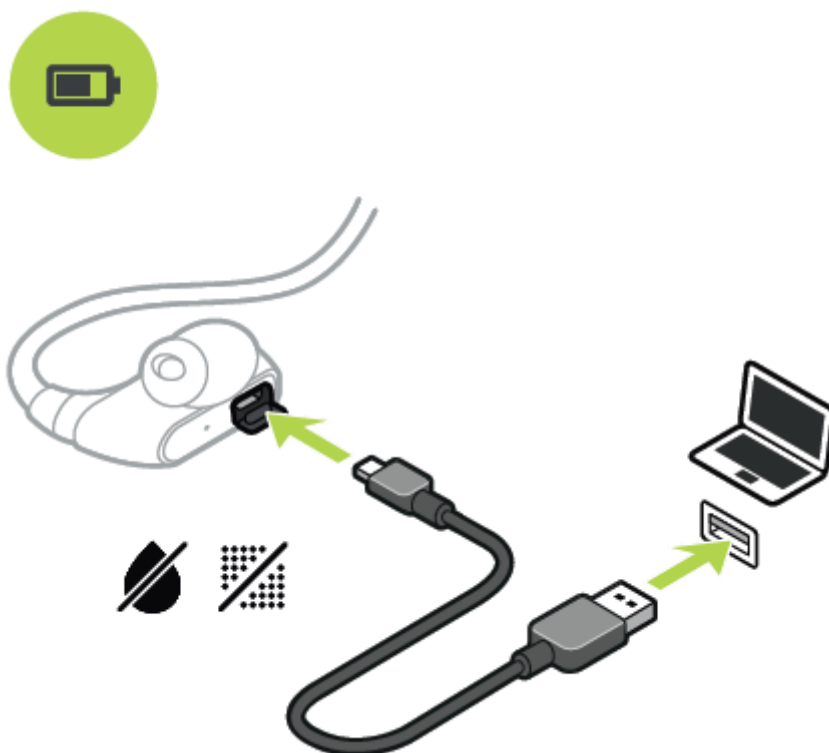
Niektoré hodinky TomTom GPS sa dodávajú spolu so slúchadlami na počúvanie hudby.

Tip: Slúchadlá sa dodávajú s batériou nabitou približne na 50 %.

Poznámka: Slúchadlá je možné nabíjať aj pomocou portu USB počítača, ale náhlavná súprava sa nemôže používať ako slúchadlá pre počítač.

Ak chcete nabiť slúchadlá dodané s hodinkami, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Otvorte kryt zásuvky USB.
2. Pripojte kábel USB.
3. Zapojte druhý koniec kábla USB do počítača alebo sieťovej nabíjačky a zapnite zdroj napájania. Slúchadlá sa začnú nabíjať. Nabitie úplne vybitých slúchadiel trvá 2,5 hodiny.



Poznámka: Keď je kryt zásuvky USB otvorený, dajte pozor, aby sa nečistoty, piesok, voda ani nič iné nedostalo do zásuvky.

Párovanie slúchadiel s hodinkami

Niektoré hodinky TomTom GPS sa dodávajú spolu so slúchadlami na počúvanie hudby. Ako alternatívu môžete na počúvanie hudby prehrávanej v hodinkách použiť aj väčšinu náhlavných súprav alebo reproduktorov s technológiou Bluetooth.

Tip: Ak chcete používať alebo si kúpiť vlastné slúchadlá, pozrite si často kladené otázky týkajúce sa kompatibility slúchadiel na lokalite tomtom.com/support, kde nájdete zoznam kompatibilných slúchadiel.

Ak chcete párovať dodané slúchadlá s technológiou Bluetooth s hodinkami, vykonajte nasledujúce kroky:

1. **VYPNITE** slúchadlá.
2. Ak chcete prejsť do režimu párovania, podržte stredové tlačidlo na náhlavnej súprave stlačené na **10 sekúnd**.

Tip: Keď sú slúchadlá v režime párovania, striedavo bliká modré a červené svetlo.

Môžete si tiež vložiť jedno slúchadlo do ucha, aby ste mohli počuť zvukovú spätnú väzbu počas párovania.



3. Na obrazovke Hodiny stlačte tlačidlo **NAHOR**.
Hodinky začnú vyhľadávať slúchadlá.



4. Ak sa nájde len jedna súprava slúchadiel, spustí sa párovanie.

Poznámka: Ak sa nájde viacero súprav slúchadiel, vzdialte sa aspoň na 10 metrov od ostatných súprav slúchadiel.

5. Ak sa hodinky úspešne spárujú so slúchadlami, zobrazí sa znak začiarknutia s názvom slúchadiel. Môžete začať počúvať hudbu prehrávanú v hodinkách. Keď začnete aktivitu, zobrazí sa obrazovka s hudbou a aktuálnym zoznamom skladieb.

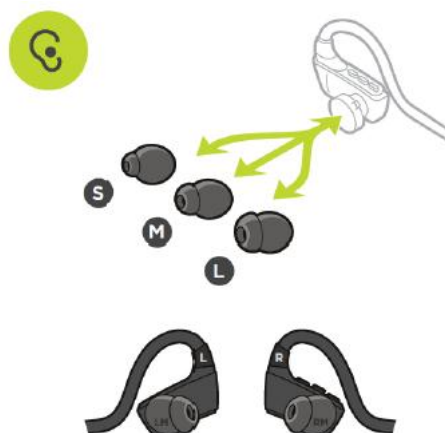
Dôležité: Ak párovanie nie je úspešné, VYPNITE slúchadlá a skúste to znova.

Výmena slúchadiel do ucha

Niektoré hodinky TomTom GPS sa dodávajú spolu so slúchadlami na počúvanie hudby.

Dodávané slúchadlá sa dodávajú s nasadenými strednými alebo veľkými slúchadlami do ucha a s ostatnými veľkosťami vloženými v balení.

Ak chcete vymeniť slúchadlá do ucha na dodaných slúchadlách tak, aby ste mali nasadenú tú správnu veľkosť, stiahnite vymeniteľné slúchadlo do ucha z ramena a vymeňte ho tak, ako je znázornené nižšie:



Nosenie slúchadiel

Chceme mať istotu, že slúchadlá vám budú správne pasovať a nebudú vás rušiť počas vašich aktivít.

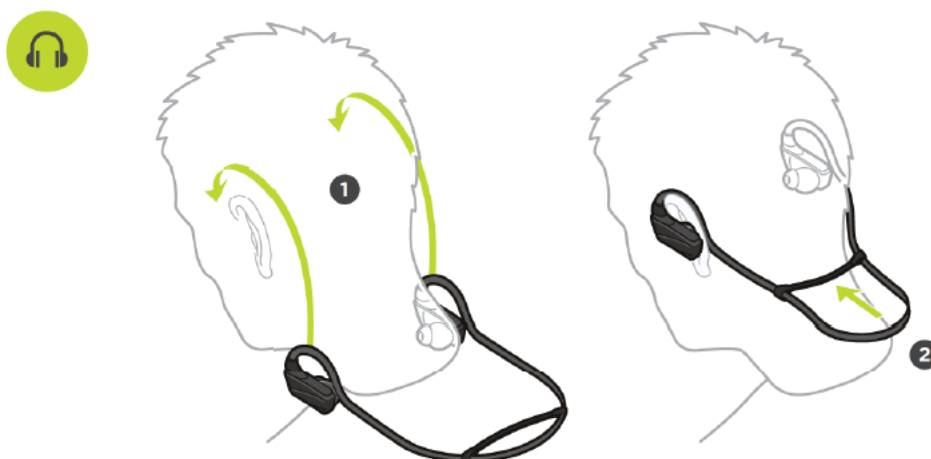
Ak si chcete nasadiť dodané slúchadlá, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Uchopte slúchadlá do ucha tak, aby ste slúchadlo s označením **L** mali na ľavej strane a slúchadlo s označením **R** na pravej strane.

Tip: Ak sú písmená označenia **L** a **R** otočené správne, slúchadlá sú pripravené na vloženie.

2. Zdvihnite slúchadlá nahor a prehod'te si ich ponad hlavu zo zadnej strany tak, aby vám šnúra spočinula za hlavou a krkom. Káble by sa mali nachádzať za vašimi ušami, ako je to znázornené nižšie.

3. Nasad'te si slúchadlá do uší a utiahnite kábel tak, aby pevne priliehali.



Vloženie hudby do hodínok

Hodinky TomTom GPS môžete používať na ukladanie, prehrávanie a počúvanie hudby počas svojich aktivít. Hodinky podporujú nasledujúce typy hudobných súborov:

MP3

- Frekvencia: 16 kHz až 48 kHz
- Prenosová rýchlosť: 8 kb/s až 320 kb/s
- Monofónne/stereofónne kanály a joint stereo.
- Interpret, názov a dĺžka skladby sa zobrazujú v nasledujúcich jazykoch: angličtina, čeština, dánčina, nemčina, španielčina, francúzština, taliančina, holandčina, nórčina, poľština, portugalčina, fínčina a švédčina. Ostatné jazyky sa zobrazujú správne, ak sú používané znaky k dispozícii v podporovanom jazyku.

AAC

- MPEG2, MPEG4, AAC-LC a HE-AACv2 sú podporované.
- Frekvencia: až do 48 kHz
- Prenosová rýchlosť: až do 320 kb/s
- Podporované sú formáty mono/stereo/dual mono.
- Interpret, názov a dĺžka skladby nie sú pre formát AAC podporované.
- Hodinky nepodporujú súbory s ochranou DRM žiadneho typu.

Nahrávanie a synchronizácia hudby

Do hodínok môžete nahrávať celé zoznamy hudobných skladieb z aplikácií iTunes a Windows Media Player v počítači.

Poznámka: Zoznamy skladieb nemôžete synchronizovať pomocou mobilnej aplikácie MySports.

Ak chcete synchronizovať zoznamy hudobných skladieb s hodinkami, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Pripojte hudobné hodinky k počítaču.
Otvorí sa aplikácia MySports Connect a vyhľadá aktualizácie.
2. V aplikácii MySports Connect vyberte kartu **HUDBA**.
Aplikácia MySports Connect vyhľadá zoznamy skladieb v počítači a zobrazí ich na ľavej strane. Ak sa vo vytvorenom zozname nezobrazujú všetky zoznamy skladieb v počítači, kliknite na položku **HLADAŤ**.

3. Ak chcete skopírovať zoznam skladieb do hodínok, kliknite na znamienko + vedľa príslušného zoznamu skladieb.

Zoznamy skladieb tak môžete začať prehrávať v hodinkách.

Koľko hudby sa zmestí do hodínok?

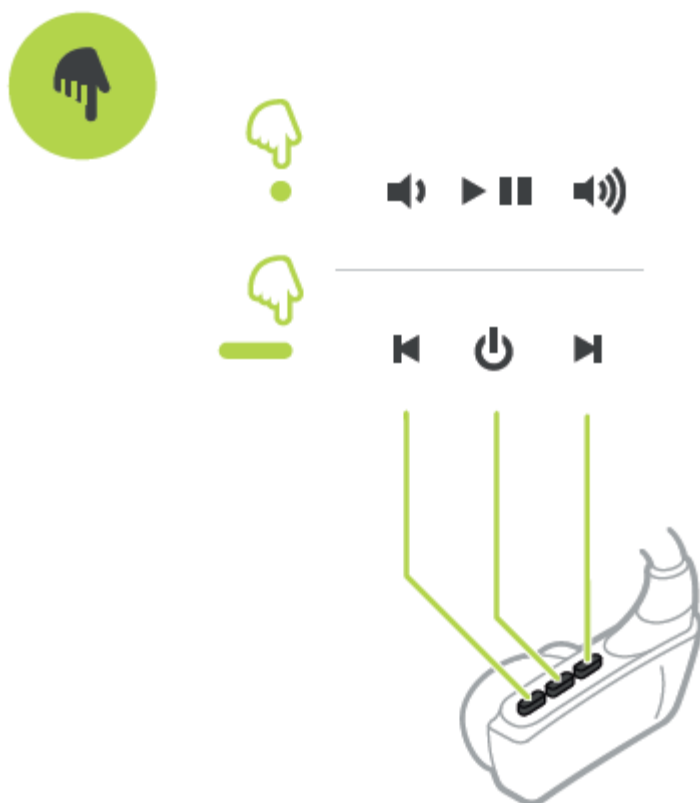
V hodinkách sú pre hudbu k dispozícii približne 3 GB miesta. V závislosti od veľkosti skladieb to predstavuje dostatok miesta pre 500 skladieb.

Prehrávanie hudby

Hodinky TomTom GPS môžete používať na ukladanie, prehrávanie a počúvanie hudby počas svojich aktivít.

Zapnutie a vypnutie slúchadiel

1. Ak chcete zapnúť slúchadlá, na 2 sekundy stlačte stredné tlačidlo - dvakrát blikne modré svetlo.
2. Ak chcete vypnúť slúchadlá, na 2 sekundy stlačte stredné tlačidlo - dvakrát blikne červené svetlo.



Používanie ovládacích prvkov slúchadiel

Ak chcete prehrávať hudbu pomocou ovládacích prvkov na dodanej náhlavnej súprave, vykonajte nasledujúce kroky:

PREHRÁVANIE

Ak chcete prehrať hudbu, stlačte stredné tlačidlo.

POZASTAVENIE

Ak chcete pozastaviť prehrávanie hudby, stlačte stredné tlačidlo.

Tip: Ak chcete pozastaviť prehrávanie skladby, môžete tiež stlačiť tlačidlo NAHOR na hodinkách.

ZVÝŠENIE HLASITOSTI	Ak chcete zvýšiť hlasitosť, stlačte pravé tlačidlo, ako je znázornené na obrázku vyššie.
ZNÍŽENIE HLASITOSTI	Ak chcete znížiť hlasitosť, stlačte ľavé tlačidlo, ako je znázornené na obrázku vyššie.
NASLEDUJÚCA SKLADBA	Ak chcete prejsť na nasledujúcu skladbu, 2 sekundy podržte stlačené pravé tlačidlo.
PREDCHÁDZAJÚCA SKLADBA	Ak chcete prejsť na predchádzajúcu skladbu, 3 sekundy podržte stlačené ľavé tlačidlo.

Používanie hodínok

Ak chcete prehrávať hudbu pomocou hodínok, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Podľa pokynov dodaných so slúchadlami zapnite slúchadlá.
2. Na obrazovke Hodiny stlačte tlačidlo **NAHOR**.
Skladba sa začne prehrávať.
3. Ak chcete skladbu pozastaviť, stlačte tlačidlo **NAHOR**.

Poznámka: Počas plávania alebo používania stopiek nemôžete prehrávať hudbu.

4. Ak chcete vybrať nasledujúcu skladbu, stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.
5. Ak sa prehrali viac ako 3 sekundy skladby, stlačením tlačidla **DOLAVA** môžete skladbu prehrať odznova. Opätovným stlačením tlačidla **DOLAVA** prejdete na predchádzajúcu skladbu.

Tip: Pri vykonávaní určitej aktivity je obrazovku prehrávača hudby možné nájsť na úplnom začiatku zoznamu údajov. Uplatňujú sa rovnaké ovládacie prvky prehrávača.

Tip: Ak chcete vybrať zoznam hudobných skladieb, stlačte tlačidlo **NADOL** počas zobrazovania hlásenia **OK** na začiatku aktivity. Jednotlivé zoznamy skladieb môžete vyberať aj v nastaveniach, ak nevykonávate žiadnu aktivitu, alebo po stlačení tlačidla **NADOL** pri pozastavení.

Zálohovanie hudby v hodinkách

Ak chcete zálohovať hudbu v hodinkách, vykonajte nasledujúce kroky:

Windows

1. Pripojte hodinky k počítaču.
2. Stlačte kláves s logom **Windows** + **E**.
3. V zozname zariadení s vymeniteľným ukladacím priestorom dvakrát kliknite na hodinky. Hodinky by mali byť uvedené ako **HUDBA**.

Poznámka: Hodinky nemusia mať označenie ani názov, ale len písmeno jednotky.

4. Dvakrát kliknite na priečinok MySportsConnect.
5. Kliknite pravým tlačidlom myši na priečinok Hudba a vyberte položku **Kopírovať**.
6. Vyberte umiestnenie v počítači, kde chcete uložiť záložnú kópiu, kliknite naň pravým tlačidlom myši a vyberte položku **Prilepiť**.

Ak chcete obnoviť hudbu v hodinkách, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Kliknite na ikonu MySports Connect v oblasti oznámení a kliknite na položku **Skončiť**.
2. Pripojte hodinky k počítaču.
3. Stlačte kláves s logom **Windows**.

4. Skopírujte zálohovaný priečinnok Hudba späť do priečinka MySports Connect v hodinkách.
5. Reštartujte aplikáciu MySports Connect na ceste **Všetky programy > TomTom**.

Mac

1. Pripojte hodinky k počítaču.
2. Otvorte aplikáciu Finder.
3. Na bočnom paneli aplikácie Finder vyberte hodinky. Mali by tam byť uvedené ako **HUDBA**.
4. Dvakrát kliknite na priečinnok MySportsConnect.
5. Stlačte kláves Control a kliknite (kliknite pravým tlačidlom myši) na priečinnok Hudba a vyberte možnosť **Kopírovať Hudba**.
6. Vyberte umiestnenie v počítači Mac, kde chcete uložiť záložnú kópiu, stlačte kláves Control a kliknite naň (kliknite naň pravým tlačidlom myši) a vyberte možnosť **Prilepiť položku**.

Ak chcete obnoviť hudbu v hodinkách, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Pripojte hodinky k počítaču.
2. Otvorte aplikáciu Finder.
3. Kliknite na ikonu MySports Connect na stavovej lište a kliknite na položku **Skončiť**.
4. Skopírujte zálohovaný priečinnok Hudba späť do priečinka MySports Connect v hodinkách.
5. Reštartujte aplikáciu MySports Connect z aplikácie Launchpad alebo z priečinka Aplikácie.

Hlasový tréner

Pri prehrávaní hudby vás hlasový tréner sprevádza dôležitými fázami vášho tréningu.

Hlasový tréner je predvolene zapnutý a počujete ho pri každom pípnutí alebo zabzučení hodínok pri zobrazení hlásenia, ktoré si vyžaduje vašu pozornosť. Pri počúvaní hudby bzučiak v hodinkách nepočuť, a preto hodinky prerušia prehrávanie hudby krátkym hlásením.

Všeobecné hlásenia:

- hlásenia o pripravenosti hodínok, ukázkovom režime a nedostupnosti funkcií Bluetooth pri plávaní.

Hlásenia nástroja TrainingPartner:

- zóna: výkon v rámci zóny, nad úrovňou zóny, pod úrovňou zóny,
- cieľ: splnený na 50 %, 90 %, 100 % a 110 %,
- preteky: hlásenia o náskoku, strate, prehre a víťazstve.

Poznámka: Hlasového trénera môžete vypnúť tak, že stlačením tlačidla **NADOL** otvoríte ponuku **NASTAVENIA**, vyberiete možnosť **PROFIL** a stlačením tlačidla **DOPRAVA** otvoríte ponuku **PROFIL**. Potom stlačíte možnosť **HLAS** a vyberiete možnosť **ŽIADNE**.

Pomocou tej istej možnosti **HLAS** v ponuke **PROFIL** môžete zmeniť aj jazyk hlasového trénera.

Riešenie problémov so slúchadlami

Niektoré hodinky TomTom GPS sa dodávajú spolu so slúchadlami na počúvanie hudby.

Ak počas prehrávania hudby zaznamenáte prerušenia alebo cvakanie, môže to byť spôsobené tým, že svojím telom blokujete prenos signálu pripojenia Bluetooth medzi hodinkami a ovládacími prvkami náhlavnej súpravy.

Ak chcete zlepšiť príjem a kvalitu zvuku, skúste nosiť hodinky na druhom zápästí. Najvhodnejšie je nosiť hodinky na pravom zápästí.

Aktivity

Informácie o aktivitách

V ponuke aktivít môžete spustiť niektorú z aktivít dostupných pre hodinky:



Pri výbere aktivity **BEH**, **BICYKEL** alebo **VOLNÝ ŠTÝL** hodinky merajú vašu rýchlosť a zaznamenávajú prekonanú trasu pomocou vnútorného prijímača GPS.

Ak hodinky majú snímač srdcovej frekvencie a [snímač srdcovej frekvencie](#) je nastavený na hodnotu ZAPNUTÉ, počas aktivity sa zobrazuje srdcová frekvencia. Týka sa to behu, bicyklovania, bežiaceho pásu a voľného štýlu.

Pri výbere aktivity **PLÁVANIE** alebo **BEŽIACI PÁS** hodinky používajú svoj vnútorný snímač pohybu na meranie krokov na bežiacom páse a záberov a obrátok v bazéne. Na základe týchto informácií hodinky odhadujú vašu rýchlosť a prekonanú vzdialenosť.

Pri výbere aktivity **HALOVÝ** pre halový bicykel hodinky používajú na zobrazovanie rýchlosti, srdcovej frekvencie (ak je táto možnosť k dispozícii) a kalórií spaľených za daný čas pripojený [snímač frekvencie šliapania a rýchlosti](#).

Ak chcete zobrazit' informácie o srdcovej frekvencii a kalóriách spaľených za daný čas, vyberte možnosť **TELOCVIČŇA**. Na túto aktivitu potrebujete externý alebo interný snímač srdcovej frekvencie.

Ak chcete vykonávať inú aktivitu než beh, bicyklovanie alebo plávanie, vyberte aktivitu **VOLNÝ ŠTÝL**. To zabezpečí, že história a súhrny pre beh, bicykel a plávanie zostanú neskrútené.

Po výbere možnosti **STOPKY** môžete pomocou hodiniek zobrazit' uplynutý čas, značiť si kolá a kontrolovať časy za aktuálne kolo a predchádzajúce kolá.

Odhad spálených kalórií

Spálené kalórie sa odhadujú na základe typu športu, vášho pohlavia, vašej hmotnosti a intenzity a trvania cvičenia.

Nepretržitý odhad spálených kalórií je založený na vašej hodnote BMI a upravený podľa počtu krokov, aktívneho času, športových aktivít atď'. Na základe týchto hodnôt sa potom generuje teoretický súhrn za deň. Srdcová frekvencia sa počas výpočtu nepretržitého odhadu spálených kalórií nepoužíva, pretože by sa príliš rýchlo vybila batéria hodiniek.

Poznámka: Všetky hodníky nemusia podporovať všetky aktivity.

Beh, bicykel, plávanie, bežiaci pás alebo halový bicykel

V prípade behu, bicykla, plávania alebo bežiaceho pásu sú výpočty kalórií založené na metabolickom ekvivalente tabuliek úloh (MET alebo jednoducho metabolický ekvivalent).

Používame tabuľky MET od autorov Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett Jr, D. R., Tudor-Locke, C., Greer, J. L., Vezina, J., Whitt-Glover, M. C., Leon, A. S.: 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. Medicine and Science in Sports and Exercise, 2011;43(8):1575 - 1581.

Voľný štýl alebo telocvičňa

V prípade voľného štýlu a telocvične je výpočet kalórií založený na srdcovej frekvencii. V prípade iných aktivít sú kalórie prepojené s príslušným športom, ale v prípade voľného štýlu a telocvične hodinky nedokážu rozlíšiť, ktorému športu sa venujete. Ak teda nie je k dispozícii žiadna nameraná srdcová frekvencia, kalórie sa pre voľný štýl a aktivity v telocvični nezobrazia.

Sledovanie

Údaje o kalóriách vyjadrujú, koľko kalórií spálite počas dňa vrátane bazálnej metabolickej spotreby (BMR). Hodnota BMR zodpovedá minimálnemu množstvu energie, ktoré je potrebné na zachovanie funkčnosti vášho tela, vrátane dýchania a udržiavania srdcového rytmu. Keďže údaj o kalóriách v rámci sledovania zahŕňa aj hodnotu BMR, získaná hodnota bude vyššia než hodnota kalórií spálených počas aktivity.

Nepretržité monitorovanie srdcovej frekvencie

S hodinkami TomTom GPS môžete monitorovať svoju srdcovú frekvenciu počas dňa. Pri nepretržitom sledovaní sa jej hodnota meria každých 10 minút a pri športovaní sa meria každú sekundu.

Poznámka: Nepretržité monitorovanie srdcovej frekvencie je k dispozícii len v modeloch hodiniek s optickým snímačom.

Zapnutie nepretržitého monitorovania srdcovej frekvencie v hodinkách

Nepretržité monitorovanie srdcovej frekvencie je predvolene VYPNUTÉ. Ak v hodinkách chcete zapnúť nepretržité monitorovanie srdcovej frekvencie, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Stlačením tlačidla **NADOL** na obrazovke Hodiny otvorte ponuku **NASTAVENIA**.
2. Vyberte položku **SLEDOVANIE**.
3. Vyberte položku **SRDCE**.
4. Vyberte položku **ZAPNUTÉ**.
5. Synchronizujte hodinky pripojením k aplikácii MySports Connect v počítači alebo k mobilnej aplikácii MySports.

Hodinky tak budú merať srdcovú frekvenciu, keď ich budete nosiť.

Poznámka: Nepretržité monitorovanie srdcovej frekvencie vyžaduje verziu softvéru 1.2.0 alebo novšiu.

Zobrazenie srdcovej frekvencie na webovej lokalite MySports

1. Prejdite na lokalitu mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Kliknite na položku **Všetky športy** a vyberte možnosť **Sledovanie aktivít**.
3. Kliknite na položku **Všetko** a vyberte možnosť **Deň**.
4. V dolnej časti stránky vyberte možnosť **Maximálna srdcová frekvencia**.

Zobrazenie srdcovej frekvencie v mobilnej aplikácii MySports

Poznámka: Nepretržité monitorovanie srdcovej frekvencie je k dispozícii len ako denné zobrazenie (deň po dni).

1. Na displeji **AKTIVITY** ťuknite na položku **Dnes**.
2. Pod dátumom potiahnite prstom doľava.
3. Ťuknite na položku **Maximálna srdcová frekvencia**.

Spustenie aktivity

Ak v hodinkách chcete spustiť aktivitu, vykonajte nasledujúce kroky.

1. Na hodinkách stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.
2. Vyberte niektorú z aktivít a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.
 - **BEH**
 - **BICYKEL**
 - **PLÁVANIE**
 - **BEŽIACI PÁS**
 - **TELOCVIČŇA**
 - **HALOVÝ BICYKEL**
 - **VOLNÝ ŠTÝL**
 - **STOPKY**
3. Ak poloha GPS hodín nie je určená, v prípade aktivít **BEH**, **BICYKEL** a **VOLNÝ ŠTÝL**, sa môže zobraziť hlásenie **Počkajte, prosím** a ikona GPS v ľavom hornom rohu displeja bude blikať. Keď budú hodinky pripravené na spustenie aktivity, zobrazí sa hlásenie **OK** a ikona GPS prestane blikať.



Tip: Ak chcete vybrať zoznam hudobných skladieb, stlačte tlačidlo **NADOL** počas zobrazovania hlásenia **OK** na začiatku aktivity.

Ak v prípade aktivít **Bicykel** používate [snímač frekvencie šliapania a rýchlosti](#), po pripojení hodín k snímaču sa zobrazí hlásenie **OK**. Informácie o rýchlosti a prejdenej vzdialenosti v rámci aktivity sa potom získavajú pomocou snímača frekvencie šliapania a rýchlosti. Poloha GPS hodín v takom prípade nemusí byť určená. Ak chcete sledovať trasu prejdenu v rámci aktivity, počkajte, kým ikona GPS prestane blikať, a až potom začnite s aktivitou.

Poznámka: Určenie vašej polohy GPS môže určitý čas trvať, najmä pri prvom použití hodín alebo ak informácie QuickGPSfix nie sú aktualizované. Pohyb nenapomáha určeniu polohy, a preto sa nepresúvajte a počkajte, kým systém určí vašu polohu.

Ak si chcete zaistiť dobrý príjem signálu GPS, vyjdite do exteriéru na miesto, kde sa medzi vami a oblohou nenachádza žiadna prekážka. Veľké objekty ako vysoké budovy môžu niekedy rušiť príjem.

Ak hodinky majú **snímač srdcovej frekvencie**, na začiatku aktivity sa počas určovania polohy GPS môže sa zobrazíť hlásenie s výzvou na rozcvičenie. Je to tak preto, že snímač je najpresnejší, keď sa rozcvičíte a rozprúdite krvný obeh vo svojich rukách.

Na tejto obrazovke vyberte svoju voľbu stlačením niektorého z tlačidiel:

- **DOPRAVA** - začatie aktivity po určení polohy GPS.
- **NADOL** - výber [tréninového programu](#) alebo nastavenie informácií na zobrazovanie počas tréningu.
- **NAHOR** - zobrazenie aktivít z minulosti.
- **DOLAVA** - prechod späť na zoznam aktivít.

Ak chcete začať s aktivitou, stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.

1. Počas vykonávania aktivity hodinky zobrazujú informácie, ako sú vzdialenosť, čas, tempo a srdcová frekvencia, ak máte monitor. Ak chcete zmeniť zobrazované informácie, stlačte tlačidlo **NAHOR** alebo **NADOL**.
2. Aktivitu môžete [pozastaviť](#), ak máte práve prestávku, alebo úplne [zastaviť](#).

Pre každý typ aktivity môžete vybrať iné [tréninové programy](#) a vybrať zobrazovanie iných informácií počas tréningu.

Pozastavenie a zastavenie aktivity

Pozastavenie a zastavenie aktivity

Ak chcete zastaviť hodiny a pozastaviť aktivitu, počas aktivity stlačte a podržte stlačené tlačidlo **DOLAVA**.

Ak chcete znovu spustiť aktivitu, stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.

Ak chcete aktivitu úplne zastaviť, stlačením tlačidla **DOLAVA** aktivitu pozastavte a potom znovu stlačte tlačidlo **DOLAVA**.

Ako funguje pozastavenie

Ak nahráte svoju aktivitu do svojho účtu MySports a zobrazíte ju na mape, zobrazí sa celá trasa s prestávkou zobrazenou ako priama čiara.

Určovanie polohy GPS sa zastaví a miesta začiatku prestávky a konca prestávky sú prepojené. Keď po prestávke znova začnete s aktivitou, vaša poloha je okamžite známa.

Zobrazené priemery sa vypočítajú za obdobie, počas ktorého hodinky neboli pozastavené. Ak napríklad bežíte 5 km, potom máte prestávku a kráčate 2 km a potom pokračujete a bežíte ďalších 5 km, zobrazí sa vám celá trasa, ale priemer zodpovedá len vzdialenosti 10 km.

Tip: Hodinky sa vypnú, ak ich necháte príliš dlho pozastavené, aby sa predišlo vybitiu batérie. Odporúčame vám neponechávať hodinky pozastavené príliš dlho, ak je to možné.

Výber údajov na zobrazovanie

Pred spustením aktivity môžete vybrať [tréninový program](#) a tiež rozhodnúť, ktoré informácie chcete vidieť počas tréningu.

Počas tréningu máte kedykoľvek k dispozícii tri rôzne údaje:

- Jeden hlavný údaj sa zobrazuje väčšími číslicami v hlavnej časti displeja.
- Dva vedľajšie údaje sa zobrazujú v dolnej časti displeja.

Zmena hlavného údaja

Počas tréningu môžete zmeniť informácie zobrazované väčšími číslicami pomocou tlačidiel NAHOR a NADOL. Text nad hlavným údajom popisuje informácie, ktoré sa práve zobrazujú.

Nastavenie vedľajších údajov

Ak chcete vybrať informácie zobrazované menšími číslicami, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Stlačením tlačidla **NADOL** na obrazovke spustenia aktivity otvorte ponuku **NASTAVENIA**.
2. Vyberte položku **ÚDAJE** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.
3. Vyberte položku **ZOBRAZENIE** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.
4. Stlačením tlačidla **DOLAVA** alebo **DOPRAVA** nastavte údaj zobrazovaný vľavo alebo vpravo.
5. V zozname vyberte údaj, ktorý sa má zobrazovať.

Dostupné údaje závisia od aktuálnej aktivity.

Niekoľko príkladov dostupných údajov:

- **TEMPO** - vaše aktuálne tempo. Pri plávaní sa tento údaj zobrazuje v minútach na 100 m.
- **PRIEMERNÉ TEMPO** - vaše priemerné tempo pre aktuálnu aktivitu.
- **SRDCOVÁ FREKVENCIA** - vaša srdcová frekvencia. Tento údaj je k dispozícii len v prípade pripojenia [snímača srdcovej frekvencie](#).
- **RÝCHLOSŤ**, **TEMPO** alebo **OBOJE** - v prípade iných aktivít než plávanie môžete vybrať zobrazovanie rýchlosti, tempa alebo oboch údajov naraz.
- **SWOLF** - tento údaj sa poskytuje iba v prípade plaveckých aktivít. Skóre SWOLF sa vypočítava sčítaním času v sekundách a počtu záberov, ktoré potrebujete na preplávanie jednej dĺžky bazéna. SWOLF vyjadruje vašu plaveckú efektivitu. Čím je skóre nižšie, tým je to lepšie. Slovo SWOLF vzniklo spojením častí slov „swimming“ (plávanie) a golf.
- **KALÓRIE** - pri voľnoštylovej aktivite sa kalórie vypočítavajú na základe srdcovej frekvencie. V prípade iných aktivít sú kalórie prepojené s príslušným športom, ale v prípade voľného štýlu hodinky nedokážu rozlíšiť, ktorému športu sa venujete. Ak teda nie je k dispozícii žiadna nameraná srdcová frekvencia, kalórie sa pre voľnoštylovú aktivitu nezobrazia.

V prípade sledovania aktivít, športu a aktivít údaj o kalóriách vyjadruje, koľko kalórií spálite počas dňa vrátane bazálnej metabolickej spotreby (BMR). Hodnota BMR zodpovedá minimálnemu množstvu energie, ktoré je potrebné na zachovanie funkčnosti vášho tela, vrátane dýchania a udržiavania srdcového rytmu.



Ikony na displeji

Počas tréningu sa v hornej časti displeja môžu zobrazovať nasledujúce ikony:



Tento symbol znázorňuje intenzitu signálu GPS. Keď hodinky vyhľadávajú satelity GPS, symbol satelitu bliká.



Symbol srdca naznačuje, že hodinky sú pripojené k [snímaču srdcovej frekvencie](#). Keď sa hodinky pokúšajú pripojiť k snímaču srdcovej frekvencie, symbol srdca bliká.



Symbol reťaze naznačuje, že hodinky sú pripojené k [snímaču frekvencie šliapania a rýchlosti](#). Keď sa hodinky pokúšajú pripojiť k snímaču frekvencie šliapania a rýchlosti, symbol reťaze bliká.



Tento symbol znázorňuje [stav batérie](#).

Nastavenia pre beh

Pred spustením aktivity môžete vybrať [tréninový program](#) a tiež rozhodnúť, ktoré informácie chcete vidieť počas tréningu.

Existuje široká škála údajov, ktoré môžete vybrať na zobrazovanie počas behu, vrátane kalórií, srdcovej frekvencie, zóny srdcovej frekvencie a vzdialenosti.

Výber iných údajov na zobrazovanie

Poznámka: Ak chcete získať pomoc pri výbere údajov, ktorý sa má zobrazovať počas aktivity, pozrite si časť [Výber údajov na zobrazovanie](#).

Ak chcete vybrať zobrazovanie iba jedného údajov pre rýchlosť, priemernú rýchlosť, tempo alebo priemerné tempo, stlačením tlačidla **NADOL** prejdite do ponuky **NASTAVENIA**. Vyberte položku **ÚDAJE** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**. Vyberte možnosť **RÝCHLOSŤ**, **PRIEMERNÁ RÝCHLOSŤ**, **TEMPO** alebo **PRIEMERNÉ TEMPO**.

Ak chcete vybrať zobrazovanie rýchlosti, tempa alebo oboch údajov, stlačením tlačidla **NADOL** prejdite do ponuky **NASTAVENIA**. Vyberte položku **ÚDAJE** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**. Vyberte položku **RÝCHLOSŤ** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**. Vyberte možnosť **RÝCHLOSŤ**, **TEMPO** alebo **OBOJE**.

Nastavenia pre bicyklovanie v exteriéri

Počas bicyklovania môžete zaznamenávať srdcovú frekvenciu, rýchlosť a polohu pomocou integrovaných snímačov.

Ak chcete skontrolovať svoj výkon počas bicyklovania, v záujme vlastnej bezpečnosti je najvhodnejšie pripevniť hodinky GPS pomocou voliteľného [držiaka na bicykel](#), aby ste mohli mať obe ruky na riadidlách.

Ak chcete skontrolovať srdcovú frekvenciu počas bicyklovania, odporúčame vám pripojiť voliteľný externý snímač srdcovej frekvencie, aby ste mohli bezpečne kontrolovať svoju srdcovú frekvenciu.

Nastavenie veľkosti kolesa na použitie so snímačom frekvencie šliapania a rýchlosti

Ak používate [snímač frekvencie šliapania a rýchlosti](#), mali by ste nastaviť možnosť **VEĽKOSŤ KOLESA**, aby sa zvýšila presnosť údajov poskytovaných snímačom. Toto nastavenie zodpovedá obvodu zadnej pneumatiky v milimetroch (mm).

Ak chcete nastaviť veľkosť kolesa, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Stlačením tlačidla **NADOL** na obrazovke spustenia aktivity otvorte ponuku **NASTAVENIA**.
2. Vyberte položku **VEĽKOSŤ KOLESA** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.
3. Nastavte správnu veľkosť pre zadné koleso.

Ak chcete zistiť obvod svojho zadného kolesa, môžete zmerať veľkosť samotného kolesa pomocou meracieho pásma alebo vyhľadať jeho hodnotu v online kalkulačke. Napríklad na tejto lokalite môžete nájsť obvod pomocou polomeru kolesa a hrúbky pneumatiky:

www.bikecalc.com/wheel_size_math

Ak napríklad veľkosť kolesa je 700c a hrúbka pneumatík je 25 mm, obvod je 2 111 mm. Toto je hodnota, ktorú by ste mali zadať.

Poznámka: Ak chcete získať pomoc pri výbere údajov, ktorý sa má zobrazovať počas aktivity, pozrite si časť [Výber údajov na zobrazovanie](#).

Nastavenia pre plávanie

Poznámka: Hodinky TomTom GPS sú vodotesné. S hodinkami sa dá plávať. Zabudovaný monitor srdcovej frekvencie však pod vodou nefunguje.

Skôr než začnete s aktivitou plávania, mali by ste skontrolovať nastavenie **VEĽKOSŤ BAZÉNA** pre bazén, v ktorom plávate. Toto nastavenie zodpovedá dĺžke bazéna v metroch alebo yardoch.

Hodinky počas plávania registrujú vaše zábery a počet vašich obrátok v bazéne. Na výpočet odpĺvanej vzdialenosti a rýchlosti hodinky používajú veľkosť bazéna a počet obrátok. Ak veľkosť bazéna nie je presná, údaj o plaveckej aktivite nie je možné správne určiť.

Ak chcete zmeniť nastavenie možnosti **VEĽKOSŤ BAZÉNA**, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Stlačením tlačidla **NADOL** na obrazovke spustenia aktivity otvorte ponuku **NASTAVENIA**.
2. Vyberte položku **VEĽKOSŤ BAZÉNA** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.
3. Veľkosť nastavte tak, aby zodpovedala nominálnej dĺžke bazéna, a potom prejdite **DOPRAVA**.
4. Časť dĺžky nastavte tak, aby zodpovedala dodatočnej čiastočnej dĺžke bazéna, a potom prejdite **DOPRAVA**.
5. Nastavte mernú jednotku na metre alebo yardy.
6. Ak sa chcete okamžite vrátiť späť na zobrazenie aktivity, stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.

Pri výbere možnosti **PLÁVANIE** hodinky nepoužívajú interný prijímač GPS.

Ak chcete nastaviť, ktorý údaj sa má zobrazovať, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Stlačením tlačidla **NADOL** na obrazovke spustenia aktivity otvorte ponuku **NASTAVENIA**.
2. Vyberte položku **ÚDAJE** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.
3. Vyberte položku **ZOBRAZENIE** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.
4. Stlačením tlačidla **DOLŤA** alebo **DOPRAVA** nastavte údaj zobrazovaný vľavo alebo vpravo.
5. V zozname vyberte údaj na zobrazovanie, napríklad **ZÁBERY** alebo **DĹŽKY**.

Nastavenia pre bežiaci pás

Vaša výška sa nastavuje pri úplne prvom použití hodínok. Skôr než po prvýkrát začnete s aktivitou na bežiacom páse, mali by ste skontrolovať, či je vaša výška nastavená správne. Môžete to vykonať vo svojom účte TomTom MySports alebo v hodinkách.

Počas behu na bežiacom páse hodinky registrujú počet a rýchlosť švihnutí vášho ramena dopredu a dozadu. To zodpovedá počtu krokov vykonaných počas vášho behu. Hodinky pomocou vašej výšky vypočítajú dĺžku vášho kroku a na základe toho aj prebehnutú vzdialenosť a vaše tempo.

Ak v hodinkách chcete skontrolovať svoju výšku, vykonajte nasledujúce kroky.

1. Stlačením tlačidla **NADOL** na hodinách otvorte ponuku **NASTAVENIA**.
2. Vyberte položku **PROFIL** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.
3. Vyberte položku **VÝŠKA** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.
4. Nastavte svoju výšku.

Kalibrácia hodín na aktivity na bežiacom páse

Vzdialenosti, ktoré hodinky namerajú pri aktivitách na bežiacom páse, sú menej presné než pri behu. Pri behu v exteriéri vaše hodinky merali prekonalú vzdialenosť pomocou GPS.

Nevyžaduje sa od vás, aby ste kalibrovali každú svoju aktivitu na bežiacom páse. Pripomenutie sa vám zobrazí v nasledujúcich situáciách:

- vzdialenosť v rámci aktivity je 400 a viac metrov,
- aktivita trvá 1 minútu alebo dlhšie,
- počet krokov je 60 alebo viac,
- vykonali ste menej než 6 kalibrovaných behov.

Ak kalibrujete svoje hodinky, merania vzdialenosti pre aktivity na bežiacom páse sú presnejšie.

Tip: Na konci tréningu na bežiacom páse sa vždy zobrazí otázka, či chcete zmeniť vzdialenosť.

Ak chcete kalibrovať svoje hodinky, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Pri zobrazení výzvy na kalibráciu hodín pozastavte bežiaci pás.
Ak chcete hodinky pozastaviť, stlačte tlačidlo **DOLAVA** počas aktivity.
2. Stlačením tlačidla **NADOL** na hodinkách otvorte ponuku **NASTAVENIA**.
3. Vyberte položku **KALIBROVAŤ** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.
4. Zmeňte vzdialenosť tak, aby sa zhodovala so vzdialenosťou zobrazenou na bežiacom páse.
5. Ak sa chcete okamžite vrátiť späť na zobrazenie aktivity, stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.

Výber iných údajov na zobrazovanie

Poznámka: Ak chcete získať pomoc pri výbere údajov, ktorý sa má zobrazovať počas aktivity, pozrite si časť [Výber údajov na zobrazovanie](#).

Ak chcete vybrať zobrazovanie iba jedného údajov pre rýchlosť, priemernú rýchlosť, tempo alebo priemerné tempo, stlačením tlačidla **NADOL** prejdite do ponuky **NASTAVENIA**. Vyberte položku **ÚDAJE** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**. Vyberte možnosť **RÝCHLOSŤ**, **PRÍEMERNÁ RÝCHLOSŤ**, **TEMPO** alebo **PRÍEMERNÉ TEMPO**.

Ak chcete vybrať zobrazovanie rýchlosti, tempa alebo oboch údajov, stlačením tlačidla **NADOL** prejdite do ponuky **NASTAVENIA**. Vyberte položku **ÚDAJE** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**. Vyberte položku **RÝCHLOSŤ** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**. Vyberte možnosť **RÝCHLOSŤ**, **TEMPO** alebo **OBOJE**.

Nastavenia pre aktivity v telocvični

Pred spustením aktivity môžete vybrať [tréningsový program](#) a tiež rozhodnúť, ktoré informácie chcete vidieť počas tréningu.

Existuje široká škála údajov, ktoré môžete vybrať na zobrazovanie počas aktivít v telocvični, vrátane kalórií, srdcovej frekvencie, zóny srdcovej frekvencie a trvania.

Výber iných údajov na zobrazovanie

Poznámka: Ak chcete získať pomoc pri výbere údajov, ktorý sa má zobrazovať počas aktivity, pozrite si časť [Výber údajov na zobrazovanie](#).

Ak chcete vybrať zobrazovanie iba jedného údajov pre rýchlosť, priemernú rýchlosť, tempo alebo priemerné tempo, stlačením tlačidla **NADOL** prejdite do ponuky **NASTAVENIA**. Vyberte položku **ÚDAJE** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**. Vyberte možnosť **RÝCHLOSŤ**, **PRÍEMERNÁ RÝCHLOSŤ**, **TEMPO** alebo **PRÍEMERNÉ TEMPO**.

Ak chcete vybrať zobrazovanie rýchlosti, tempa alebo oboch údajov, stlačením tlačidla **NADOL** prejdite do ponuky **NASTAVENIA**. Vyberte položku **ÚDAJE** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**. Vyberte položku **RÝCHLOSŤ** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**. Vyberte možnosť **RÝCHLOSŤ**, **TEMPO** alebo **OBOJE**.

Nastavenia pre aktivity na bicykli

Počas cvičenia na halovom bicykli môžete zaznamenávať srdcovú frekvenciu a rýchlosť.

Ak chcete skontrolovať svoj výkon počas bicyklovania, v záujme vlastnej bezpečnosti je najvhodnejšie pripevniť hodinky GPS pomocou voliteľného [držáka na bicykel](#), aby ste mohli mať obe ruky na riadidlách.

Ak chcete skontrolovať srdcovú frekvenciu počas bicyklovania, odporúčame vám pripojiť voliteľný externý monitor srdcovej frekvencie, aby ste mohli bezpečne kontrolovať svoju srdcovú frekvenciu.

Nastavenie veľkosti kolesa na použitie so snímačom frekvencie šliapania a rýchlosti

Ak používate [snímač frekvencie šliapania a rýchlosti](#), mali by ste nastaviť možnosť **VEĽKOSŤ KOLESÁ**, aby sa zvýšila presnosť údajov poskytovaných snímačom. Toto nastavenie zodpovedá obvodu zadnej pneumatiky v milimetroch (mm).

Ak chcete nastaviť veľkosť kolesa, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Stlačením tlačidla **NADOL** na obrazovke spustenia aktivity otvorte ponuku **NASTAVENIA**.
2. Vyberte položku **VEĽKOSŤ KOLESÁ** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.
3. Nastavte správnu veľkosť pre zadné koleso.

Ak chcete zistiť obvod svojho zadného kolesa, môžete zmerať veľkosť samotného kolesa pomocou meracieho pásma alebo vyhľadať jeho hodnotu v online kalkulačke. Napríklad na tejto lokalite môžete nájsť obvod pomocou polomeru kolesa a hrúbky pneumatiky:

www.bikecalc.com/wheel_size_math

Ak napríklad veľkosť kolesa je 700c a hrúbka pneumatík je 25 mm, obvod je 2 111 mm. Toto je hodnota, ktorú by ste mali zadať.

Poznámka: Ak chcete získať pomoc pri výbere údajov, ktorý sa má zobrazovať počas aktivity, pozrite si časť [Výber údajov na zobrazovanie](#).

Používanie stopiek

Ak chcete použiť stopky, postupujte takto.

1. Na hodinkách stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.
2. Vyberte položku **STOPKY** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.
Na hodinkách sa zobrazí obrázok stopiek a slovo **GO**.
3. Ak chcete spustiť stopky, stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.
Stopky sa spustia a zobrazujú uplynutý čas.
4. Ak chcete stopky pozastaviť, stlačte tlačidlo **DOPRAVA**. Ak chcete obnoviť časomieru, stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.

Tip: Ak chcete po pozastavení zobrazit' ďalšie z predchádzajúcich kôl, stlačte tlačidlo **NADOL** a stlačte tlačidlo **NAHOR**.

5. Ak chcete označiť každé kolo, dotknite sa pravej strany displeja hodín, keď sú spustené stopky, alebo stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.
Veľké číslo zodpovedá celkovému uplynutému času po sčítaní všetkých kôl.

Čas aktuálneho kola, napríklad kola 12 nižšie, sa zobrazuje pod celkovým uplynutým časom. Predchádzajúce kolá (v tomto prípade kolá 11 a 10) sa zobrazujú pod aktuálnym kolom.



Ak chcete zobrazit' ďalšie predchádzajúce kolá, stlačte tlačidlo **NADOL** a stlačte tlačidlo **NAHOR**.

6. Ak chcete ukončiť stopky, dvakrát stlačte tlačidlo **DOLAVA**.

Tip: Po ukončení aktivity so stopkami stopky nebežia na pozadí. Žiadne informácie GPS ani informácie o aktivite sa neuchovávajú.

Tip: Ak chcete resetovať stopky, ukončíte aktivitu so stopkami a potom sa znovu vrátte k stopkám.

Tréningové programy

Tréningové programy

Pre každý typ aktivity sú k dispozícii nasledujúce tréningové programy:

- [ŽIADNE](#)
- [CIELE](#)
- [INTERVALY](#)
- [KOLÁ](#)
- [ZÓNY](#)
- [PRETEKY](#)

Z obrazovky hodín môžete zobrazit' zoznam tréningových programov vykonaním nasledujúcich krokov:

1. Stlačte tlačidlo **DOPRAVA** a potom vyberte svoju zvolenú aktivitu.
2. Stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.
3. Stlačte tlačidlo **NADOL** a vyberte možnosť **TRÉNING**.
4. Stlačte tlačidlo **DOPRAVA** a vyberte tréningový program.

Pri výbere tréningového programu si hodinky pamätajú, ktorý program používate a všetky možnosti vybrané pre tento program.

Tip: Ak chcete spustiť program bezprostredne po jeho výbere, stlačením tlačidla **DOPRAVA** prejdite priamo na obrazovku aktivity.

Žiadne

Ako tam prejdete: obrazovka Aktivity > stlačte tlačidlo **NADOL** > **TRÉNING** > **ŽIADNE**

Túto možnosť vyberte, ak chcete vykonávať aktivitu bez tréningového programu. V tomto režime hodinky zaznamenávajú aktivitu a zobrazuje údaj o vašej aktivite.

Ciele

Ako tam prejdete: obrazovka Aktivity > stlačte tlačidlo **NADOL** > **TRÉNING** > **CIELE** > **VZDIALENOSŤ**, **ČAS** alebo **KALÓRIE**

Túto možnosť vyberte, ak si chcete nastaviť vlastné tréningové ciele.

Môžete nastaviť tri typy cieľov:

- **VZDIALENOSŤ** - túto možnosť vyberte, ak chcete sami nastaviť vzdialenosť, ktorú chcete prekonať v rámci svojej aktivity.
- **ČAS** - túto možnosť vyberte, ak chcete sami nastaviť trvanie svojej aktivity.
- **KALÓRIE** - túto možnosť vyberte, ak chcete sami nastaviť počet kalórií, ktoré chcete spaľiť počas svojej aktivity. Spaľené kalórie bude možné presnejšie vypočítať, ak nastavíte svoj [profil](#).

Sledovanie vlastných pokrokov

Ak chcete mať prehľad, ako ste pokročili na ceste za dosiahnutím svojho cieľa, stlačte tlačidlo **DOPRAVA** na displeji priebehu aktivity.

Na tomto displeji sa zobrazuje percentuálna hodnota splnenia cieľa a zostávajúca hodnota vzdialenosti, času alebo počtu kalórií.



Tip: Pri behu môžete bežať smerom od domova, kým nedosiahnete hodnotu 50 %, a potom sa môžete otočiť a bežať domov.

Upozornenia priebehu

Pri tréningu s cieľom vás hodinky upozorňujú v nasledujúcich fázach:

- 50%
- 90%
- 100%
- 110%

Intervaly

Ako tam prejdete: obrazovka Aktivita > stlačte tlačidlo **NADOL** > **TRÉNING** > **INTERVALY** > **ROZCVIČKA, PRÁCA, ODDYCH, POČET CYKLOV** alebo **VYDÝCHANIE**.

Túto možnosť vyberte, ak chcete používať intervalový tréning.

Intervalový tréning zodpovedá krátkym obdobiam cvičenia, po ktorých nasleduje oddych. Hlavným cieľom intervalového tréningu je zvýšenie rýchlosti a kardiovaskulárnej kondície. Napríklad počas 20-minútového cvičenia s behom a chôdzou môžete 8 minút rýchlo kráčať, potom 3-krát 1 minútu bežať a 2 minúty kráčať a nakoniec 5 minút kráčať na vydýchanie.

Pre rozcvičku, prácu, oddych a vydýchanie môžete nastaviť čas alebo vzdialenosť. Pre cykly vyberte počet cyklov, ktoré chcete zahrnúť do programu svojho intervalového tréningu.

Tip: Ak po nastavení detailov rozcvičky stlačíte tlačidlo **DOPRAVA**, prejdete tak na nastavenie intervalov vrátane práce, oddychu atď.

Počas intervalového tréningu sa zobrazí upozornenie na nasledujúcu fázu intervalového tréningu:



Zobrazí sa názov práve vykonávanej aktivity a aká je jej dĺžka z hľadiska času alebo vzdialenosti.

Na prechod na ďalšiu fázu intervalového tréningu vás upozorňujú aj pípnutia a zabzučania.

Tip: Pri používaní intervalového tréningu na hodinkách sú sekcie intervalu označené ako kolá, aby ste mohli lepšie sledovať tempo a ďalšie údaje pre každú sekciu intervalu.

Kolá

Ako tam prejdete: obrazovka Aktivita > stlačte tlačidlo **NADOL** > **TRÉNING** > **KOLÁ** > **ČAS**, **VZDIALENOSŤ** alebo **MANUÁLNE**.

Túto možnosť vyberte, ak chcete merať svoju aktivitu na základe nastavených časov alebo vzdialeností kôl, prípadne na základe manuálnych záznamov dokončených kôl.

Hodinky môžete nastaviť na meranie kôl tromi spôsobmi:

- **ČAS** - túto možnosť vyberte, ak chcete nastaviť trvanie kola. Po spustení aktivity vás hodinky upozornia na uplynutie času každého kola. Ak nastavíte čas kola na 1 minútu, hodinky vás každú minútu upozornia a počet dokončených kôl sa zobrazí na displeji.
- **VZDIALENOSŤ** - túto možnosť vyberte, ak chcete nastaviť dĺžku kola. Po začatí aktivity vás hodinky upozornia pri každom dosiahnutí cieľovej vzdialenosti jedného kola. Ak nastavíte vzdialenosť kola na 400 m, hodinky vás po každých 400 m upozornia a počet dokončených kôl sa zobrazí na displeji.

MANUÁLNE - túto možnosť vyberte, ak chcete sami zaznamenať každé dokončené kolo. Ak chcete označiť dokončenie kola, zakryte displej svojou dlaňou. Na hodinkách sa zobrazuje počet dokončených kôl a upozornenia na dokončenie kola.

Čiastkové výsledky

Ako tam prejdete: obrazovka Aktivita > stlačte tlačidlo **NADOL** > **TRÉNING** > **ČIASTKOVÉ**.

Túto možnosť vyberte, ak chcete ZAPNÚŤ alebo VYPNÚŤ čiastkové časy pre ľubovoľnú aktivitu založenú na určovaní polohy pomocou GPS. Čiastkové výsledky sú predvolene vypnuté, ale po ich zapnutí budete dostávať upozornenia a čiastkové časy pre svoje aktuálne tempo na konci každej míle alebo každého kilometra.

Čiastkové výsledky je možné použiť s ľubovoľnou aktivitou založenou na polohe GPS alebo exteriérovou aktivitou.

Poznámka: Čiastkové časy sa môžu používať spolu s inými tréningovými režimami.

Zóny

Ako tam prejdete: obrazovka Aktivita > stlačte tlačidlo **NADOL** > **TRÉNING** > **ZÓNY** > **TEMPO**, **RÝCHLOSŤ**, **SRDCE** alebo **FREKVENCIA ŠLIAPANIA**.

Túto možnosť vyberte, ak chcete trénovať v rámci cieľovej zóny.

V závislosti od aktivity môžete vyberať z nasledujúcich tréningových zón:

- **TEMPO** - túto možnosť vyberte, ak chcete nastaviť cieľový čas na míľu alebo kilometer. Môžete nastaviť cieľový čas a minimum a maximum nad a pod cieľovou hodnotou, ktorú si chcete povoliť.
- **RÝCHLOSŤ** - túto možnosť vyberte, ak chcete nastaviť cieľovú rýchlosť a rozpätie nad a pod cieľovou hodnotou, ktoré si chcete povoliť.
- **SRDCE** - túto možnosť vyberte, ak chcete nastaviť cieľovú srdcovú frekvenciu pomocou vlastnej zóny srdcovej frekvencie alebo vybrať preddefinovanú zónu srdcovej frekvencie. Ak chcete, aby hodinky mohli merať srdcovú frekvenciu, musia byť pripojené k [snímaču srdcovej frekvencie](#).
- **FREKVENCIA ŠLIAPANIA** - túto možnosť vyberte, ak chcete nastaviť cieľovú [frekvenciu šliapania](#) pre svoju aktivitu na bicykli. Ak chcete, aby hodinky mohli sledovať frekvenciu šliapania, musia byť pripojené k [snímaču frekvencie šliapania a rýchlosti](#). Môžete nastaviť cieľovú frekvenciu šliapania a rozpätie nad a pod cieľovou hodnotou, ktoré si chcete povoliť. Nie všetky hodinky sa dokážu pripojiť k snímaču frekvencie šliapania a rýchlosti.

Nastavenie zóny pre srdcovú frekvenciu a tempo

Ak chcete nastaviť vlastnú zónu srdcovej frekvencie alebo tempa, vyberte minimum a maximum, ako je znázornené nižšie:



Nastavenie zóny pre rýchlosť a frekvenciu šliapania

Ak chcete nastaviť zónu rýchlosti alebo frekvencie šliapania, vyberte cieľovú hodnotu a povolené percento odchýlky, ako je znázornené nižšie:



Monitorovanie vašich pokrokov

Na obrazovke priebehu aktivity stlačením tlačidla **DOPRAVA** zobrazte grafický prehľad o tom, ako blízko ste počas tréningu k svojej nastavenej zóne. Graf informuje o tom, či a do akej miery sa počas aktivity pohybujete nad alebo pod svojou cieľovou zónou.

Pravidelne prijímate upozornenia, ktoré vás informujú, či ste v rámci svojej zóny, alebo mimo nej:

- Ak ste mimo svojej tréningovej zóny, zobrazí sa upozornenie a displej vás informuje, či ste nad zónou, alebo pod ňou.
- Keď sa vrátite do svojej tréningovej zóny, prehrá sa upozornenie a na displeji sa zobrazí symbol cieľa.



Zóny srdcovej frekvencie

Poznámka: Ak chcete, aby hodinky mohli merať srdcovú frekvenciu, musia byť pripojené k [snímaču srdcovej frekvencie](#).

Hodinky používajú hranice zóny srdcovej frekvencie na základe vášho veku. Pomocou lokality [TomTom MySports](#) môžete tieto hranice zóny srdcovej frekvencie prispôbiť a synchronizovať s hodinkami.

Ak chcete pri tréningu využívať zónu srdcovej frekvencie, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Na displeji hodín stlačte tlačidlo **DOPRAVA** a potom vyberte svoju zvolenú aktivitu.
2. Stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.

3. Stlačte tlačidlo **NADOL** a vyberte možnosť **TRÉNING**.
4. Stlačte tlačidlo **DOPRAVA** a vyberte možnosť **ZÓNY**.
5. Stlačte tlačidlo **DOPRAVA** a vyberte možnosť **SRDCE**.
6. Stlačte tlačidlo **DOPRAVA** a vyberte si z nasledujúcich zón srdcovej frekvencie:
 - **ŠPRINT** - túto možnosť vyberte, ak využívate intervalový tréning.
 - **RÝCHLOSŤ** - túto zónu vyberte pre tréning vo vysokom tempe na zvýšenie rýchlosti a telesnej kondície.
 - **VÝDRŽ** - túto zónu vyberte pre tréning v miernom alebo vysokom tempe na zlepšenie kapacity pľúc a srdca.
 - **SPALOVANIE TUKOV** - túto možnosť vyberte pre tréning v miernom tempe, ktorý je skvelý na chudnutie.
 - **ĽAHKÉ** - túto možnosť vyberte pre tréning v ľahkom tempe, ktorý sa najčastejšie používa pri rozcvičke a vydychavaní.
 - **VLASTNÉ** - túto možnosť vyberte na nastavenie vlastnej minimálnej a maximálnej srdcovej frekvencie.

Monitorovanie vašich pokrokov v zóne srdcovej frekvencie

Poznámka: Ak chcete, aby hodinky mohli merať srdcovú frekvenciu, musia byť pripojené k [snímaču srdcovej frekvencie](#).

Stlačením tlačidla **DOPRAVA** na displeji priebehu aktivity zobrazte grafy znázorňujúce, ako blízko ste počas tréningu k nastavenej zóne. Graf informuje o tom, či a do akej miery sa počas aktivity pohybujete nad alebo pod svojou cieľovou zónou.



Používaná zóna je zvýraznená bielou farbou. Ak chcete zobrazit' súhrn zón srdcovej frekvencie, stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.



Tento graf znázornený vyššie predstavuje súhrn zón srdcovej frekvencie. Zobrazuje sa v ňom percento času stráveného v každej zóne, pričom vaša aktuálna zóna je zvýraznená bielou farbou.



Tento graf znázorňuje srdcovú frekvenciu počas poslednej 2,5 minúty aktivity a percento času stráveného v jednotlivých zónach srdcovej frekvencie po aktivite.

Tip: Svoje pokroky v dosahovaní zóny srdcovej frekvencie môžete zobrazit' aj v prípade, že používate grafického tréningového partnera, ako napríklad Preteky alebo Ciel'. Stlačením tlačidla **DOPRAVA** počas tréningu na displeji zobrazujúcom [hlavný údaj](#) môžete zobrazit' grafické zobrazenie tréningu. Ak chcete zobrazit' obrazovky zón srdcovej frekvencie tak, ako sú opísané nižšie, stlačte tlačidlo **NADOL**.

Obnovenie

Obnovenie srdcovej frekvencie

Obnovenie srdcovej frekvencie je schopnosť srdca vrátiť sa k normálnej frekvencii do určitého časového limitu po skončení aktivity. Rýchlejšie obnovenie srdcovej frekvencie po skončení aktivity vo všeobecnosti naznačuje zlepšenie vašej telesnej kondície.

Obnovenie srdcovej frekvencie pozostáva z dvoch fáz poklesu. Počas prvej minúty po cvičení srdcová frekvencia prudko klesá. Po uplynutí prvej minúty počas oddychu srdcová frekvencia klesá postupne.

Hodinky TomTom GPS vám ukazujú rozdiel medzi srdcovou frekvenciou na začiatku a na konci minúty, ako aj „skóre“ obnovovania.

Ako zmeriate obnovenie srdcovej frekvencie?

V prípade aktivít s využitím snímača srdcovej frekvencie vám hodinky ukazujú, ako sa srdcová frekvencia obnovuje po pozastavení aktivity. Po uplynutí jednej minúty vám hodinky ukážu skóre obnovovania srdcovej frekvencie. Čím rýchlejšie srdcová frekvencia po cvičení klesá, tým lepšia je vaša kondícia.

Monitorovanie obnovovania srdcovej frekvencie je možné vykonávať pomocou zabudovaného snímača srdcovej frekvencie alebo externého snímača srdcovej frekvencie.

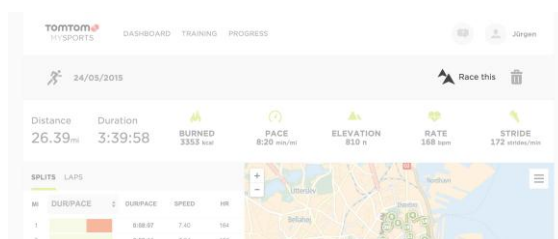
Preteky

Ako tam prejdete: obrazovka Aktivita > stlačte tlačidlo **NADOL** > **TRÉNING** > **PRETEKY** > **NEDÁVNE** alebo **MYSPO RTS**.

Túto možnosť vyberte, ak chcete prekonať niektorú z vašich desiatich najaktuálnejších aktivít alebo aktivitu na webovej lokalite MySports. Preteky môžete použiť pre beh, bežiaci pás, voľný štýl a bicykel.

Tip: Ak chcete pridať na webovú lokalitu viac pretekov, kliknite na položku **POUŽIŤ NA PRETEKY** na stránke detailov aktivity pre konkrétnu aktivitu na webovej lokalite MySports.

Poznámka: Ak hodinky už sú pripojené k webovej lokalite a vykonáte zmeny v pretekoch, zmeny sa nesynchronizujú automaticky - hodinky je potrebné odpojiť a znovu pripojiť.



Aktivita alebo preteky na webovej lokalite MySports pozostávajú zo vzdialenosti a času.

Pri použití tréningového programu Preteky môžete počas tréningu vidieť, či máte náskok, alebo ste pozadu a aké sú rozdiely.

Stlačením tlačidla **DOPRAVA** na displeji aktivity na hodinkách môžete zobraziť vizualizáciu pretekov. Grafický displej vám ukazuje, či máte pri aktuálnej aktivite (čierna šípka) náskok, alebo ste pozadu oproti predchádzajúcej aktivite (tieňovaná šípka).

Vzdialenosť v hornej časti displeja zobrazuje zostávajúcu vzdialenosť v pretekoch a vzdialenosť v dolnej časti vyjadruje váš náskok alebo vašu stratu.



Hodinky zobrazujú upozornenia, aby ste vedeli, či ste v pretekoch popredu (č. 1), alebo pozadu (č. 2). V uvedenom príklade zaostávate za predchádzajúcou aktivitou o 23 metrov a zostávajúca vzdialenosť do konca pretekov je 2,3 kilometra.

Tip: Ak chcete získať informácie o tom, ako pridať predchádzajúce aktivity do hodín, prejdite na stránku tomtom.com/support a prečítajte si často kladené otázky.

História aktivít

Vaša aktivita sa pri každom tréningu zaznamenáva v hodinkách pod daným typom aktivity. Ak chcete zobraziť súhrn histórie svojho tréningu pre každý typ aktivity vo svojich hodinkách, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Stlačením tlačidla **NAHOR** na obrazovke spustenia aktivity otvorte časť **HISTÓRIA** pre daný typ aktivity.
2. V zozname vyberte aktivitu, ktorú si chcete prezrieť. V zozname sa zobrazuje dátum začatia aktivity a prekonaná vzdialenosť.
3. Stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.

Zobrazia sa informácie o aktivite, napríklad najvyššie tempo alebo rýchlosť a čas strávený v každej zóne srdcovej frekvencie. Dostupné informácie závisia od aktivity.

Prenos aktivít na webovú lokalitu TomTom MySports

[Pripojte hodinky k počítaču](#) a pomocou aplikácie [TomTom MySports Connect](#) preneste detaily o svojich aktivitách na lokalitu TomTom MySports alebo inú športovú webovú lokalitu podľa vlastného výberu. Detaily o aktivite môžete preniesť vo viacerých formátoch súborov aj do svojho počítača.

Pozri: [Export aktivít na iné webové lokality a do iných typov súborov](#)

Export aktivít na iné webové lokality a do iných typov súborov

Pri pripojení hodín k aplikácii [MySports Connect](#) v počítači alebo k [mobilnej aplikácii MySports](#) sa vaše nové aktivity automaticky nahrávajú na webovú lokalitu MySports. Môžete vybrať aj automatické nahrávanie aktivít na rôzne iné webové lokality alebo do iných typov súborov.

Ak chcete pridať ďalšie webové lokality alebo typy súborov na lokalite MySports, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Prejdite na lokalitu mysports.tomtom.com/settings/exporters.

2. Kliknite na znamienko + vedľa exportovacieho nástroja, ktorého chcete pridať.
3. Ak chcete pridať exportovací nástroj pre webovú lokalitu, kliknite na položku **Prihlásiť sa** a prihláste sa na webovú lokalitu.

Ak chcete pridať typ súboru, vyberte typ.

Po pridaní novej športovej webovej lokality alebo typu súborov sa všetky nové aktivity prenású aj na túto webovú lokalitu alebo do tohto typu súborov.

Poznámka: Súbory nemôžete generovať pomocou mobilnej aplikácie MySports. Súbory môžete generovať len po pripojení k aplikácii MySports Connect v počítači.

Webové stránky

- Endomondo
- Jawbone
- MapMyFitness
- NikePlus
- Runkeeper
- Strava
- TaiwanMySports
- TrainingPeaks

Typy súborov

Tip: Ak chcete dosiahnuť najlepšie výsledky, odporúčame vám používať súbory .FIT. Ak s týmto formátom nedosiahnete požadované výsledky, vyskúšajte formát .TCX a potom skúste použiť formát .GPX.

- Súbory GPX - výmenný formát GPS. Toto je otvorený štandard pre údaje o polohe, ktorý uchováva značky sledovania a časov vášho tréningu. Uchovávajú sa len polohy, výška a čas. Srdcová frekvencia, frekvencia šliapania ani iné informácie sa v tomto formáte súborov nedajú uložiť.
- KML - natívny formát súborov služby Google Earth. Uchováva polohu (trasu) s výškou a časom. Srdcová frekvencia a ďalšie informácie zo snímačov sa uchovávajú ako dodatočné informácie a zobrazujú sa ako označenia v službe Google Earth
- TCX - formát súborov tréningového centra spoločnosti Garmin. Toto je formát súborov vyhradený pre šport a telesnú kondíciu a uchováva polohu, výšku, čas a všetky údaje zo snímačov.
- FIT - formát ANT+/Garmin, menší a pokročilejší než formát TCX.
- PWX - vyhradený formát pre TrainingPeaks.

Nastavenia

Informácie o nastaveniach

Stlačením tlačidla **NADOL** na oíbrázovke Hodiny otvorte ponuku **NASTAVENIA**. Tieto nastavenia určujú všeobecné správanie hodinek. Pre každú aktivitu existujú aj nastavenia súvisiace s touto aktivitou.

Na hodinkách sú k dispozícii nasledujúce nastavenia:

- [HODINY](#)
- [SLEDOVANIE](#)
- [ZOZNAMY SKLADIEB](#)
- [SNÍMAČE](#)
- [TELEFÓN](#)
- [Režim v LIETADLE](#)
- [MOŽNOSTI](#)
- [PROFIL](#)
- [ŠTANDARDY](#)

Pre aktivity sú k dispozícii tieto nastavenia:

- [Nastavenia pre beh](#)
- [Nastavenia pre bicyklovanie v exteriéri](#)
- [Nastavenia pre plávanie](#)
- [Nastavenia pre bežiaci pás](#)
- [Nastavenia pre telocvičňu](#)
- [Nastavenia pre halový bicykel](#)

Hodiny

Stlačením tlačidla **NADOL** na displeji Hodiny otvorte ponuku **NASTAVENIA**, vyberte možnosť **HODINY** a stlačením tlačidla **DOPRAVA** otvorte ponuku **HODINY**.

ALARM

Ak chcete zapnúť alebo vypnúť alarm a nastaviť čas alarmu, vyberte možnosť **ALARM**.

Ked' alarm začne zvonit', môžete ho zastaviť alebo odložiť. Ak alarm odložíte, znovu sa spustí o 9 minút.

ČAS

Ak chcete nastaviť čas na hodinkách, vyberte možnosť **ČAS**. V závislosti od nastavenia pre **24HR** sa čas zobrazuje v 12 alebo 24-hodinovom formáte.

Tip: Hodinky používajú na nepretržité sledovanie aktivít časovú pečiatku UTC (Coordinated Universal Time). Jej hodnota je automaticky nastavená výrobcom, mobilnou aplikáciou MySports, aplikáciou MySports Connect alebo systémom GPS. Na základe času UTC hodinky určujú dátum. Dátum môžete zmeniť iba zmenou času.

24HR

Výberom položky **24HR** prepínajte medzi 12 a 24-hodinovým formátom zobrazenia a nastavenia času. Ak chcete prepínať medzi nastaveniami **ZAPNÚŤ** a **VYPNÚŤ**, stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.

Sledovanie

Vypnutie sledovania aktivít

Stlačením tlačidla **NADOL** na obrazovke Hodiny na hodinkách otvorte ponuku **NASTAVENIA** a potom vyberte možnosť **SLEDOVANIE**. Sledovanie aktivít je predvolene ZAPNUTÉ, takže ak chcete sledovanie aktivít vypnúť, vyberte možnosť **VYPNÚŤ**.

CIELE

Stlačením tlačidla **NADOL** na obrazovke Hodiny na hodinkách otvorte ponuku **NASTAVENIA** a potom vyberte možnosť **SLEDOVANIE**. Ak chcete vybrať možnosť **CIELE**, stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.

Viac informácií nájdete v časti [Nastavenie denného cieľa pre aktivitu](#).

SPÁNOK

Stlačením tlačidla **NADOL** na obrazovke Hodiny na hodinkách otvorte ponuku **NASTAVENIA** a potom vyberte možnosť **SLEDOVANIE**. Stlačením tlačidla **DOPRAVA** vyberte možnosť **SPÁNOK** a potom opätovným stlačením tlačidla **DOPRAVA** zapnite alebo vypnite sledovanie spánku.

Poznámka: Pre spánok nie je možné nastaviť cieľ.

Zoznamy skladieb

Keď nevykonávate žiadnu aktivitu, môžete v ponuke **NASTAVENIA** vybrať zoznam skladieb.

Stlačením tlačidla **NADOL** na obrazovke Hodiny na hodinkách otvorte ponuku **NASTAVENIA** a potom vyberte možnosť **ZOZNAMY SKLADIEB**.

Snímače

Stlačením tlačidla **NADOL** na obrazovke Hodiny otvorte ponuku **NASTAVENIA**, vyberte možnosť **SNÍMAČE** a stlačením tlačidla **DOPRAVA** otvorte ponuku **SNÍMAČE**.

Môžete zapnúť a vypnúť dva typy snímačov:

- **SRDCE** - toto je zabudovaný alebo externý snímač srdcovej frekvencie.
- **BICYKEL** - toto je snímač frekvencie šliapania a rýchlosti.

Okrem toho môžete kalibrovať kompas:

- **KOMPAS** - ide o zabudovaný kompas, ktorý treba [kalibrovať](#) pred prvým použitím a potom v pravidelných intervaloch, aby bol stále presný.

Tip: Ak chcete, aby batéria hodíniek vydržala o 20 % dlhšie na jedno nabitie, vypnite snímače, ktoré nepoužívate. Hodinky vyhľadávajú snímače, aj keď snímač nepoužívate.

Činnosť snímača srdcovej frekvencie môžete skontrolovať aj bez toho, aby ste začali nejakú aktivitu. Pozrite si časť [Testovanie snímača srdcovej frekvencie](#).

Testovanie snímača srdcovej frekvencie

Činnosť snímača srdcovej frekvencie môžete skontrolovať aj bez toho, aby ste začali nejakú aktivitu. Postupujte nasledovne:

1. Stlačením tlačidla **NADOL** na obrazovke Hodiny otvorte ponuku **NASTAVENIA**.
2. Vyberte položku **SNÍMAČE** a stlačením tlačidla **DOPRAVA** otvorte ponuku **SNÍMAČE**.
3. Vyberte položku **SRDCE** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.

Zobrazí sa možnosť **ZAP.**, **VYP.** alebo **EXTERNÝ**. Ak je nastavenie na možnosti **ZAP.** alebo **EXTERNÝ**, zobrazí sa **bpm**, čo znamená, že vaša srdcová frekvencia sa meria v úderoch za minútu.

Vaša srdcová frekvencia sa buď ihneď zobrazí, alebo uvidíte blikajúce pomlčky, ktoré znamenajú, že zariadenie snímač srdcovej frekvencie hľadá.

Tip: Keď sa zistí srdcová frekvencia, monitor ostane aktívny ešte ďalších 30 sekúnd, ak by ste ihneď chceli začať s aktivitou.

Telefón

Informácie o tom, prečo by ste mali spárovať hodinky s telefónom alebo mobilným zariadením, nájdete v [aplikácii TomTom MySports](#).

Svoje hodinky môžete s telefónom alebo mobilným zariadením spárovať takto:

1. Uistite sa, že telefón alebo mobilné zariadenie máte na blízku.
2. Na telefóne zapnite Bluetooth.
3. Stlačením tlačidla **NADOL** na obrazovke Hodiny na hodinkách otvorte displej **NASTAVENIA**, vyberte položku **TELEFÓN** a stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.
4. Stlačením tlačidla **DOPRAVA** spustíte párovanie.
5. Na telefóne zapnite aplikáciu MySports Connect a klepnutím spustíte párovanie.



6. Po zobrazení názvu vašich hodinek vyberte tento názov.
7. V telefóne zadajte kód PIN zobrazený na hodinkách a vyberte položku **PÁROVAŤ**.
Vaše hodinky sú teraz spárované s vaším telefónom alebo mobilným zariadením.

Po dokončení párovania sa na hodinkách zobrazí hlásenie **PRIPOJENÉ**.



Pokým je mobilná aplikácia aktívna alebo spustená na pozadí telefónu alebo mobilného zariadenia, hodinky sa budú automaticky pokúšať pripojiť sa k tomuto zariadeniu a nahrávať nové aktivity alebo aktualizovať údaje QuickGPSFix.

Ak v telefóne otvoríte aplikáciu MySports a tá sa pokúsi pripojiť k hodinkám, musíte hodinky zobudiť posunutím obrazovky hodín. Stlačte tlačidlo **NADOL**, **DOLĽAVA** alebo **DOPRAVA** na displeji hodín.

Synchronizácia aktivít

Svoje aktivity môžete automaticky nahrávať do svojho účtu TomTom MySports pomocou tohto nastavenia.

Stlačením tlačidla **NADOL** na obrazovke Hodiny na hodinkách otvorte displej **NASTAVENIA**, vyberte položku **TELEFÓN** a stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.

Vyberte položku **SYNCHRONIZOVAŤ**. Ak je automatické nahrávanie momentálne **VYPNUTÉ**, zapnite ho stlačením tlačidla **NAHOR** alebo **NADOL**.

Režim v lietadle

Stlačením tlačidla **NADOL** na obrazovke Hodiny na hodinkách otvorte displej **NASTAVENIA**, vyberte položku **REŽIM V LIETADLE** a stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.



Ak chcete zapnúť režim v lietadle alebo režim letu, stlačte tlačidlo **NAHOR** alebo **NADOL**.

Keď je zapnutý režim v lietadle alebo režim letu, na displeji hodín sa zobrazuje ikona lietadla a všetky možnosti pripojenia pomocou rozhrania Bluetooth sú deaktivované.

Ak chcete vypnúť režim v lietadle, znova stlačte tlačidlo **NAHOR** alebo **NADOL**.

Možnosti

Stlačením tlačidla **NADOL** na obrazovke Hodiny otvorte ponuku **NASTAVENIA**, vyberte možnosť **MOŽNOSTI** a stlačením tlačidla **DOPRAVA** otvorte ponuku **MOŽNOSTI**.

JEDNOTKY

Ak chcete nastaviť jednotky dĺžky a hmotnosti, ktoré sa budú v hodinkách používať, vyberte možnosť **JEDNOTKY**. Môžete si vybrať akúkoľvek kombináciu míľ alebo kilometrov a libier alebo kilogramov.

KLIKNUTIE

Ak chcete nastaviť, čo majú hodinky vykonať pri vašom prechádzaní ponukami, vyberte položku **KLIKNUTIE**. Z hodiniek môže zaznieť cvaknutie a môžete ho zapnúť alebo vypnúť.

DEMO

Ak chcete zapnúť alebo vypnúť predvádzací režim, vyberte položku **DEMO**. V predvádzacom režime sa hodinky správajú tak, ako keby bola určená ich poloha GPS a vy ste mali tréning, aj keď ho práve nemáte. Aktivity vykonané v predvádzacom režime sa nepridávajú do histórie aktivít.

NOC

Ak chcete zapnúť alebo vypnúť nočný režim, vyberte položku **NOC**. Ak je zapnutý nočný režim, zapne sa [podsvietenie](#) a počas aktivity zostáva rozsvietené. Keď aktivitu ukončíte, svetlo sa opäť vypne.

Poznámka: Ak počas tréningu používate nočný režim, batéria sa vybije rýchlejšie než zvyčajne.

Zamknutie

Ak chcete zapnúť alebo vypnúť funkciu uzamknutia aktivity, vyberte položku **Zamknutie**. Funkcia uzamknutia zabraňuje [pozastaveniu alebo zastaveniu](#) aktuálnej aktivity, ak náhodou stlačíte tlačidlo **DOLAVA**.

Profil

Stlačením tlačidla **NADOL** na obrazovke Hodiny na hodinkách otvorte ponuku **NASTAVENIA**, vyberte možnosť **PROFIL** a stlačením tlačidla **DOPRAVA** otvorte ponuku **PROFIL**.

Vyberte nasledujúce možnosti a nastavte podrobnosti pre každý prípad:

- **JAZYK**
- **HLAS**
- **VÁHA**
- **VÝŠKA**
- **VEK**
- **POHLAVIE**

Informácie z profilu sa používajú na nasledujúce účely:

- výpočet kalórií, ktoré spálite počas aktivity,
- nastavenie cieľových srdcových frekvencií v [tréningových zónach srdcovej frekvencie](#) (zóny sa vypočítavajú v účte TomTom MySports),
- výpočet dĺžky kroku, ak [trénujete na bežiacom páse](#).

JAZYK

Ak chcete nastaviť jazyk používaný v ponukách a hláseniach hodínok, vyberte položku **JAZYK**.

HLAS

Ak chcete zmeniť jazyk [hlasového trénera](#) alebo ho vypnúť, vyberte položku **HLAS**.

Normy

Ak chcete zobraziť informácie o certifikácii v hodinkách, stlačením tlačidla **NADOL** na obrazovke Hodiny na hodinkách otvorte ponuku **NASTAVENIA**.

Ak chcete prechádzať informáciami o certifikácii, vyberte položku **NORMY** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.

Pridávanie snímačov

Informácie o snímačoch

Snímače sú externé zariadenia, ktoré môžete pripojiť k hodinkám, aby vám poskytovali informácie o vašej aktivite. S hodinkami je možné používať dva typy snímačov:

- **Externý snímač srdcovej frekvencie** - slúži na meranie srdcovej frekvencie počas tréningu. Externý snímač srdcovej frekvencie TomTom je súčasťou niektorých produktov a pre iné je k dispozícii ako príslušenstvo.
- **Snímač frekvencie šliapania a rýchlosti** - slúži na meranie frekvencie šliapania a rýchlosti pri bicyklovaní. Snímač frekvencie šliapania a rýchlosti TomTom je súčasťou niektorých produktov a pre iné je k dispozícii ako príslušenstvo.

Frekvencia šliapania

Frekvencia šliapania zodpovedá rýchlosti, s akou otáčate pedálmi, vyjadrenej ako počet otáčok za minútu (ot./min). Pri nízkom prevode môžete dosiahnuť vysokú frekvenciu šliapania, ale nižšiu rýchlosť. Pri vysokom prevode môžete dosiahnuť nízku frekvenciu šliapania, ale vyššiu rýchlosť. Cyklisti trénujú, aby našli rovnováhu medzi frekvenciou šliapania a rýchlosťou, ktorá im umožní jazdiť na bicykli čo najefektívnejšie.

Externý snímač srdcovej frekvencie

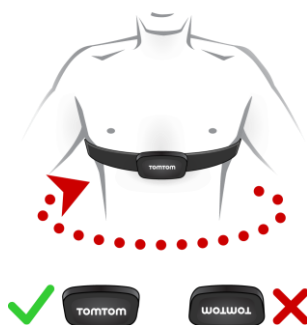
Ak s hodinkami chcete používať externý snímač srdcovej frekvencie TomTom, postupujte takto:

1. Monitor pripevnite k popruhu.



2. Popruh si upevnite okolo hrudníka tak, aby sa monitor nachádzal tesne nad vašou hrudnou kosťou.

Skontrolujte, či je monitor správne otočený - názov **TomTom** by mal byť pre osobu stojacu oproti vám dobre čitateľný.



Tip: Snímače na vnútornej strane popruhu pred nasadením na hrudník navlhčite. Snímač tak ľahšie zaznamená vašu srdcovú činnosť.

3. Na obrazovke Hodiny na hodinkách stlačte tlačidlo **NADOL**.
4. Vyberte položku **SNÍMAČE** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.
5. Vyberte položku **SRDCE** a potom ho zapnite stlačením tlačidla **DOPRAVA**.
6. Keď začnete s aktivitou, hodinky sa pripoja k snímaču a v dolnej časti obrazovky sa zobrazí ikona srdca.



Keď sa hodinky pokúšajú pripojiť k snímaču, symbol srdca bliká.

Ak pri prvom pokuse o pripojenie k snímaču hodinky nájdu viacero snímačov, nebudú vedieť, ku ktorému snímaču sa majú pripojiť. Presuňte sa na miesto, na ktorom nebudú v dosahu hodínok žiadne iné snímače.

Po prvom pripojení k vášmu snímaču sa hodinky vždy znovu pripoja k tomuto snímaču.

Počas tréningovania môžete vybrať zobrazovanie svojej srdcovej frekvencie.

Môžete vybrať aj [tréningový program](#), aby ste pri tréningu dosahovali cieľovú [zónu srdcovej frekvencie](#).

Externý snímač srdcovej frekvencie môžete používať aj s inými zariadeniami a aplikáciami s podporou technológie Bluetooth® Smart Ready. Viac informácií nájdete v dokumentácii dodanej s vašim produktom alebo aplikáciou.

Ak chcete vymeniť batériu CR2032 v snímači, pomocou mince otvorte zadný kryt snímača. Batériu je potrebné recyklovať alebo zlikvidovať v súlade s miestnymi zákonmi a predpismi.

Snímač frekvencie šliapania a rýchlosti

Snímač frekvencie šliapania a rýchlosti TomTom pozostáva z nasledujúcich súčastí:



1. magnet na drôt kola,
2. klukový magnet,
3. spojnicový snímač,
4. káblové svorky.

Ak s hodinkami chcete používať snímač frekvencie šliapania a rýchlosti TomTom, postupujte takto:

1. Pomocou troch dodaných kábloých svoriek pripojte spojnicový snímač na spojnicu bicykla. Dve svorky použijete na pripojenie hlavného telesa snímača a jednu svorku na menšiu časť snímača. Polohu snímačov môže byť potrebné upraviť, preto svorky zatiaľ neutiahnite pevne.

Dôležité: Menšia časť snímača musí byť otočená ku kľukám a nesmie byť pripojená k hornej časti spojnice. Hlavné teleso snímača môže byť v závislosti od bicykla potrebné nakloniť ku kolesu. Túto úpravu by ste mali vykonať až po pripojení magnetu na drôt kolesa.



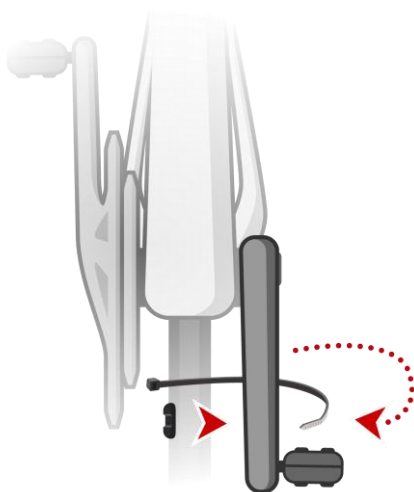
2. Pripojte magnet na drôt kolesa na niektorý z drôtov na kolese. Magnet by mal byť otočený k spojnici, kde ste pripevnili spojnicový snímač.



3. Upravte polohu magnetu na drôt kolesa a spojnicového snímača tak, aby magnet pri otáčaní kolesa míňal hrot hlavného telesa spojnicového snímača.

Dôležité: Vzdialenosť medzi spojnicovým snímačom a magnetom na drôt kolesa nesmie byť v okamihu, keď sa míňajú, väčšia ako 2 mm. Na niektorých bicykloch môže byť potrebné nakloniť hlavné teleso snímača ku kolesu.

4. Pripojte klukový magnet na niektorú z klúkov na bicykli. Magnet by mal byť otočený k spojnici, kde ste pripevnili spojnicový snímač.



Tip: Skontrolujte, či sú jednotlivé časti snímača frekvencie šliapania na bicykli správne zarovnané. Magnet na drôt kolesa musí míňať hlavné teleso spojnicového snímača a klukový magnet musí míňať hrot snímača.



Po nastavení snímačov do správnej polohy utiahnite káblové svorky, aby pevne držali na svojich miestach.

5. Na hodinkách [nastavte veľkosť kolesa](#), aby ste pomohli zvýšiť presnosť údajov poskytovaných snímačom. Veľkosť kolesa zodpovedá obvodu pneumatiky v milimetroch (mm).
6. Posuňte bicykel alebo jeho kluku tak, aby aspoň jeden z magnetov minul snímač. Takto zapnete snímač.
7. Na obrazovke Hodiny stlačte tlačidlo **NADOL**.
8. Vyberte položku **SNÍMAČE** a potom stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.
9. Vyberte položku **BICYKEL** a potom ho zapnete stlačením tlačidla **DOPRAVA**.
10. Keď začnete s aktivitou, hodinky sa pripoja k snímaču a v dolnej časti displeja sa zobrazí ikona reťaze.



Keď sa hodinky pokúšajú pripojiť k snímaču frekvencie šliapania a rýchlosti, symbol reťaze bliká.

Ak pri prvom pokuse o pripojenie k snímaču hodinky nájdú viacero snímačov, nebudú vedieť, ku ktorému snímaču sa majú pripojiť. Presuňte sa na miesto, na ktorom nebudú v dosahu hodínok žiadne iné snímače.

Po prvom pripojení k vášmu snímaču sa hodinky vždy znovu pripoja k tomuto snímaču.

Keď ikona reťaze prestane blikať, hodinky sú pripravené merať rýchlosť a frekvenciu šliapania. Môžete sa začať bicyklovať bez určenej polohy GPS, ale ak si chcete zaistiť správne sledovanie systémom GPS, počkajte, kým prestane blikať aj ikona GPS, a až potom začnite s aktivitou na bicykli.

Tip: Pri používaní snímača frekvencie šliapania a rýchlosti na aktivity na bicykli sa zobrazí upozornenie, keď zo snímača neprichádzajú žiadne údaje o rýchlosti.

Počas tréningu môžete vybrať zobrazovanie aktuálnej frekvencie šliapania alebo zmeniť zobrazenie a sledovať frekvenciu šliapania.

Môžete použiť aj [tréningový program](#), aby ste pri tréningu dosahovali cieľovú [zónu](#) frekvencie šliapania.

Snímač frekvencie šliapania a rýchlosti môžete používať aj s inými zariadeniami a aplikáciami podporujúcimi technológiu Bluetooth® Smart Ready. Viac informácií nájdete v dokumentácii dodanej s vaším produktom alebo aplikáciou.

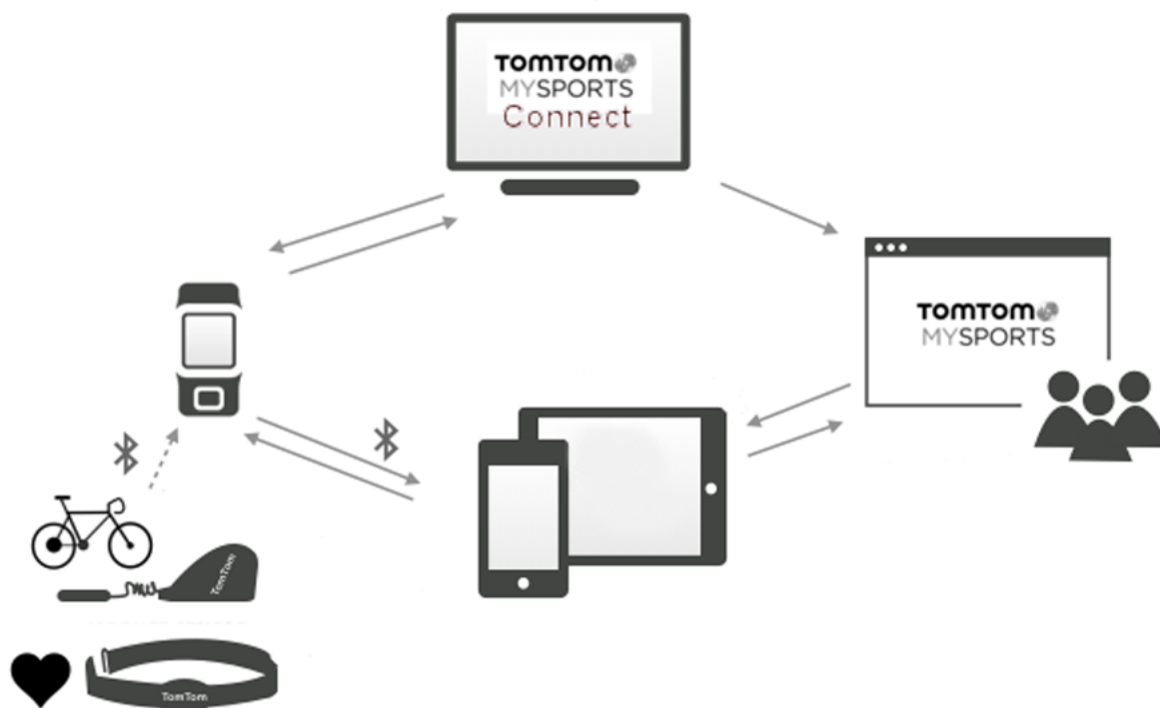
Ak chcete vymeniť batériu CR2032 v snímači, pomocou mince otvorte zadný kryt snímača. Batériu je potrebné správne recyklovať alebo zlikvidovať v súlade s miestnymi zákonmi a predpismi.

Účet TomTom MySports

Váš účet TomTom MySports je centrálnym úložiskom pre všetky vaše údaje o tréningoch a telesnej kondícii.

Ak si chcete vytvoriť účet, kliknite na tlačidlo v aplikácii TomTom MySports Connect alebo prejdite priamo na webovú stránku: mysports.tomtom.com

Na obrázku nižšie vidíte, že informácie o svojich aktivitách môžete prenášať do svojho účtu MySports pomocou aplikácie TomTom MySports Connect alebo aplikácie TomTom MySports.



Ak prenesiete svoje aktivity do svojho účtu TomTom MySports, môžete uchovávať, analyzovať a zobrazovať svoje predchádzajúce aktivity. Môžete zobraziť prejdené trasy a všetky údaje priradené k aktivitám.

Pomocou aplikácie TomTom MySports Connect v počítači môžete vybrať aj prenos aktivít do účtu na iných športových webových lokalitách.

Poznámka: Ak použijete formát súboru exportu ako CSV, FIT alebo TCX, aktivity by ste nemali prenášať na iné športové webové lokality pomocou mobilnej aplikácie TomTom MySports. Iné automatické nahrávania, napríklad na lokalitu RunKeeper, však budú fungovať.

TomTom MySports Connect

Aplikácia TomTom MySports Connect má nasledujúce funkcie:

- Pomoc pri nastavení hodínok.
- Aktualizácia softvéru hodínok pri sprístupnení nových verzií.
- Prenos informácií o aktivitách do vášho účtu TomTom MySports alebo účtu na inej športovej webovej lokalite, ktorú vyberiete. Informácie o aktivitách je aktuálne možné prenášať na lokality Endomondo, Strava, MapMyFitness, RunKeeper, Jawbone a Nike+.

Aplikácia TomTom MySports Connect tiež dokáže prenášať informácie o aktivitách v rôznych formátoch súborov do vášho počítača.

Pozri: [Export aktivít na iné webové lokality a do iných typov súborov](#)

- Prenos nastavení z aplikácie TomTom MySports do hodínok.
- Aktualizácia údajov QuickGPSFix na vašich hodinkách.

Inštalácia aplikácie TomTom MySports Connect

Aplikáciu TomTom MySports Connect si môžete zadarmo prevziať na stránke tomtom.com/123/

Po nainštalovaní pripojte hodinky k počítaču pomocou stolového držiaka.

Mobilná aplikácia TomTom MySports

Mobilná aplikácia TomTom MySports má nasledujúce funkcie:

- Automatický prenos informácií o aktivitách do vášho účtu TomTom MySports, ak je v dosahu vášho telefónu. Pozri: [Export aktivít na iné webové lokality a do iných typov súborov](#)
- Prenos nastavení z aplikácie TomTom MySports do hodínok.
- Aktualizácia údajov QuickGPSfix na vašich hodinkách.
- Poskytnutie alternatívy voči aplikácii TomTom MySports Connect na prenos informácií o aktivitách do vášho účtu MySports a aktualizáciu údajov QuickGPSfix.

Podporované telefóny a mobilné zariadenia

iOS

Aplikácia TomTom MySports je podporovaná v nasledujúcich telefónoch a mobilných zariadeniach:

- iPhone 4S alebo novší
- iPod touch 5. generácie
- iPad3 alebo novší
- Všetky zariadenia iPad mini.

Android

Aplikácia TomTom MySports vyžaduje na komunikáciu s hodinkami rozhranie Bluetooth Smart (alebo Bluetooth LE) a systém Android 4.4 alebo novší. Na potvrdenie kompatibility s aplikáciou MySports sme otestovali celý rad zariadení Android s rozhraním Bluetooth Smart. Kompatibilitu svojho telefónu s aplikáciou MySports si môžete overiť v [obchode Google Play](#).

Poznámka: Svoje hodinky môžete spárovať s viacerými zariadeniami so systémom Android Lollipop alebo novším a nahrávať na ne svoje aktivity. Informácie o kompatibilite nájdete v [obchode Google Play](#).

Dôležité: Aplikáciu MySports musíte pre systém Android aktualizovať na verziu 1.3.0 a pre iOS na verziu 1.0.9 alebo novšiu. Po tejto aktualizácii musíte svoje hodinky znovu spárovať so smartfónom.

Pred používaním aplikácie TomTom MySports

Aplikáciu TomTom MySports si môžete bezplatne prevziať zo svojho obchodu s aplikáciami alebo z lokality tomtom.com/app.

Zdieľanie aktivít

Aktivity na lokalite MySports môžete zdieľať pomocou funkcie svojho účtu MySports na zdieľanie na sociálnych sieťach.

Ak chcete začať zdieľať, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Prihláste sa do služby MySports.
2. Vyberte aktivitu na paneli MySports.
3. Kliknite na tlačidlo **Zdieľať** v pravom hornom rohu.
4. Vyberte napríklad možnosť **Facebook** alebo **Twitter** a pridajte komentár na prispôsobenie svojho príspevku.

Dodatok

Upozornenie

Upozornenie - hodinky GPS TomTom

Hodinky GPS TomTom vám poskytujú informácie, ktoré vás nabádajú k aktívnejšiemu životnému štýlu. Poskytované informácie a údaje sú pomerne presným odhadom vašich činností, no nemusia byť úplne presné. Zobrazované údaje sa môžu líšiť v závislosti od použitého zariadenia alebo osoby a môže ich ovplyvňovať výška, váha, vek, stavba tela a úroveň aktivít používateľa. Hodinky GPS TomTom nenahrádzajú odporúčania lekára. Odporúčame, aby ste sa pred začatím nového cvičenia alebo plánu pre telesnú kondíciu poradili s lekárom. Ďalšie informácie nájdete na webovej lokalite tomtom.com.

Upozornenie - monitor srdcovej frekvencie

Tento monitor srdcovej frekvencie nie je medicínskym zariadením. Skôr, ako začnete tréningový program, sa vždy poraďte s lekárom. Ak máte kardiostimulátor alebo iné implantované elektronické zariadenie, pred použitím tohto zariadenia sa poraďte s lekárom. Použitie tohto produktu počas cvičenia môže od viesť vašu pozornosť od okolia alebo aktivity. Rušenie signálom externého zdroja, zlý kontakt so zápästím a iné faktory môžu zapríčiniť nepresné údaje merania srdcovej frekvencie alebo chyby pri prenose. Spoločnosť TomTom sa zrieka akejkoľvek zodpovednosti za takúto nepresnosť.

Vodotesnosť

Spolahlivosť hodínok pri použití pod vodou závisí od tlaku vody, zmien hĺbky, znečistenia vody, slanosti vody, teploty vody a ďalších vlastností prostredia. S hodinkami sa pod vodou v hĺbke 40 m (5 ATM) neodporúča prudko pohybovať. Ak hodinky vystavíte prudkým pohybom pod vodou, spoločnosť TomTom nedokáže zaručiť, že hodinky budú naďalej fungovať s plným výkonom.

Ako spoločnosť TomTom používa vaše informácie

Informácie o používaní osobných údajov nájdete na stránke:

tomtom.com/privacy.

Informácie o batérii a životnom prostredí

Tento produkt používa lítiovo-polymérovú batériu, ku ktorej používateľ nemá prístup ani nie je určená na výmenu používateľom. Nepokúšajte sa otvoriť kryt a vymeniť batériu. Látky vo výrobku a/alebo v batérii môžu byť nebezpečné pre životné prostredie alebo pre vaše zdravie, ak sa nezlikvidujú správne. Batériu, ktorá je súčasťou výrobku, je nutné recyklovať alebo správne zlikvidovať v súlade s miestnou legislatívou a normami a vždy musí byť oddelená od bežného domáceho odpadu.



Smernica OEEZ

Symbol odpadkového koša na výrobku alebo jeho balení označuje, že s výrobkom sa nesmie zaobchádzať ako s bežným domácim odpadom. Podľa smernice EÚ č. 2012/19/ES o odpade z elektrických a elektronických zariadení (OEEZ) tento elektrický výrobok nesmie byť odstránený ako netriedený komunálny odpad. Prosíme vás o odstránenie výrobku jeho odovzdaním v mieste nákupu alebo v miestnom zbernom zariadení na recykláciu. Týmto spôsobom pomáhate chrániť životné prostredie.



Prevádzková teplota batérie

Prevádzková teplota: -20 °C (-4 °F) až 60 °C (140 °F). Produkt nevystavujte teplotám mimo tohto rozsahu.

Smernica o rádiových zariadeniach a telekomunikačných koncových zariadeniach

Spoločnosť TomTom vyhlasuje, že osobné navigačné zariadenie TomTom a dodané príslušenstvo vyhovujú základným požiadavkám a príslušným predpisom smernice EÚ 1999/5/ES. Vyhlásenie o zhode nájdete na adrese: www.tomtom.com/legal.



Informácie komisie FCC pre používateľa



TOTO ZARIADENIE ZODPOVEDÁ SMERNICI FCC, ČASŤ 15

Vyhlásenie FCC (Federal Communications Commission)

Toto zariadenie vyžaruje energiu na rádiové frekvencii a ak sa nepoužíva správne, t. j. v súlade s pokynmi tohto návodu, môže spôsobiť rušenie rádiové komunikácie a televízneho príjmu.

Prevádzka je podmienená dvoma nasledujúcimi podmienkami: (1) zariadenie nesmie spôsobiť škodlivé rušenie a (2) zariadenie musí tolerovať každé prijaté rušenie, vrátane rušenia, ktoré môže spôsobiť neželanú prevádzku zariadenia.

Toto zariadenie bolo testované a zodpovedá limitom triedy B digitálnych zariadení, podľa časti 15 smernice komisie FCC. Tieto limity boli navrhnuté, aby poskytli primeranú ochranu voči škodlivej interferencii pri inštalácii v obydlíach. Toto zariadenie produkuje, využíva a môže vyžarovať vysokofrekvenčnú energiu a ak sa nenainštaluje a nepoužíva v súlade s týmito pokynmi, môže spôsobiť škodlivú interferenciu rádiové komunikácie. Avšak neexistuje záruka, že pri konkrétnej inštalácii nevznikne interferencia. Ak toto zariadenie spôsobuje rušivú interferenciu rádiového alebo televízneho príjmu, ktorá je podmienená zapnutím a vypnutím zariadenia, používateľ by sa mal pokúsiť odstrániť interferenciu jedným alebo viacerými z nasledujúcich spôsobov:

- Presmerujte alebo premiestnite prijímajúcu anténu.
- Zväčšite vzdialenosť medzi zariadením a prijímačom.
- Pripojte zariadenie do zásuvky v inom okruhu, ako je napojený prijímač.
- Poradte sa s predajcom alebo skúseným technikom pre rádiovú a televíznu techniku.

Zmeny či úpravy, ktoré nie sú explicitne schválené zodpovednou stranou, môžu viesť k strate oprávnenia na používanie zariadenia.

FCC ID: S4L-4REM, S4L-4RFM, S4L-4R0M

IC ID: 5767A-4REM, 5767A-4RFM, 5767A4R0M

Vyhlásenie komisie FCC o vystavení sa vysokofrekvenčnému žiareniu

Vysielače, ktoré sa nachádzajú v tomto zariadení, nesmú byť umiestnené v blízkosti ani sa používať spoločne so žiadnou inou anténou ani vysielačom.

Zodpovedná strana v Severnej Amerike

TomTom, Inc., 2400 District Avenue, Burlington, MA 01803

Tel.: 866 486-6866 voľba 1 (1-866-4-TomTom)

Informácia o emisiách pre Kanadu

Prevádzka je podmienená dvoma nasledujúcimi podmienkami:

- Zariadenie nesmie spôsobiť interferenciu.
- Toto zariadenie musí tolerovať každú interferenciu vrátane interferencie, ktorá môže spôsobiť neželanú činnosť zariadenia.

Prevádzka je povolená za predpokladu, že toto zariadenie nespôsobí škodlivé rušenie.

Tento digitálny prístroj triedy B zodpovedá kanadskému ICES-003. CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

Funkcia výberu kódu krajiny je pre produkty predávané v USA a Kanade vypnutá.

DÔLEŽITÁ POZNÁMKA

Vyhlásenie IC o vystavení sa žiareniu:

- Toto zariadenie spĺňa limity IC RSS-102 vystavenia sa vysokofrekvenčnému žiareniu stanovené pre nekontrolované prostredie.
- Toto zariadenie a jeho anténa (alebo antény) nesmie byť umiestnené v blízkosti ani sa používať spoločne so žiadnou inou anténou ani vysielačom.

Toto zariadenie spĺňa limity IC vystavenia sa vysokofrekvenčnému žiareniu stanovené pre nekontrolované prostredie. Koncoví používatelia musia dodržiavať konkrétne inštrukcie na manipuláciu, aby splnili podmienky vyhlásenia o vystavení sa vysokofrekvenčnému žiareniu. Aby ste splňali limity IC vystavenia sa vysokofrekvenčnému žiareniu, postupujte podľa inštrukcií na manipuláciu opísaných v tomto návode.

Označenie splnenia nariadení



Výrobok má označenie splnenia nariadení (RCM), ktoré označuje, že zariadenie spĺňa relevantné austrálske nariadenia.

Oznámenie pre Nový Zéland

Súčasťou tohto výrobku je kód dodávateľa R-NZ, ktorý indikuje zhodu s príslušnými nariadeniami platnými na Novom Zélande.

Kontakt na zákaznicku podporu (Austrália a Nový Zéland)

Austrália: 1300 135 604

Nový Zéland: 0800 450 973

Príslušenstvo dodávané so zariadením

- Kábel USB
- Slúchadlá dodávané s niektorými modelmi

Názvy modelov

TomTom GPS: TomTom GPS Watch: 4REM, TomTom GPS Cardio Watch: 4RFM, TomTom GPS Watch Cable: 4R00, TomTom GPS Watch: 4REM, TomTom GPS Cardio Watch: 4RFM, TomTom GPS Watch Cable: 4R00, TomTom Bluetooth Sports Headset: 4R0M

Upozornenia k autorským právam

© 2014 - 2016 TomTom. Všetky práva vyhradené. Logo TomTom a logo „dve ruky“ sú ochranné známky alebo registrované ochranné známky spoločnosti TomTom N.V. alebo jednej z jej dcérskych spoločností. Pozrite si stránku tomtom.com/legal, kde nájdete informácie o obmedzenej záruke a licenčné zmluvy pre koncového používateľa týkajúce sa tohto produktu.

Linotype, Frutiger a Univers sú ochranné známky spoločnosti Linotype GmbH registrované na Úrade pre patenty a ochranné známky USA a môžu byť registrované v niektorých iných jurisdikciách. MHei je ochranná známka spoločnosti The Monotype Corporation a môže byť registrovaná v niektorých jurisdikciách.

Kód AES

Softvér produktu obsahuje kód AES podľa práva Copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, UK. Všetky práva vyhradené.

Podmienky licencie:

Distribúcia a používanie tohto softvéru (so zmenami alebo bez nich) je povolená bez poplatkov alebo tantiém, ak sú dodržané nasledujúce pravidlá:

Zdrojový kód v distribúcii obsahuje vyššie uvedené upozornenie o autorských právach, tento zoznam pravidiel a nasledujúce vyhlásenie.

Binárny kód v distribúcii obsahuje v dokumentácii vyššie uvedené upozornenie o autorských právach, tento zoznam pravidiel a nasledujúce vyhlásenie.

Názov spoločnosti vlastniacej autorské práva sa nepoužíva na schválenie produktov vytvorených pomocou tohto softvéru bez výslovného písomného povolenia.

Výpočty kalórií

Výpočty kalórií v týchto produktoch sú založené na hodnotách MET z nasledujúcich zdrojov:

Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett Jr, D. R., Tudor-Locke, C., Greer, J. L., Vezina, J., Whitt-Glover, M. C., Leon, A. S.: 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2011;43(8):1575 - 1581.