

# **SUUNTO SPARTAN SPORT 1.2**

UPUTE ZA KORISNIKE


2016-10-27


1 SIGURNOST . . . . .	4
2 Početak . . . . .	7
2.1 Dodirni zaslon i gumbi . . . . .	8
2.2 Ekрани . . . . .	9
2.3 Podešavanje postavki . . . . .	11
3 Funkcije . . . . .	14
3.1 Praćenje aktivnosti . . . . .	14
3.2 Zrakoplovni način . . . . .	15
3.3 Visinomjer . . . . .	15
3.4 Pozadinsko osvjtljenje . . . . .	16
3.5 Zaključavanje gumba i zaslona . . . . .	17
3.6 Kompas . . . . .	17
3.6.1 Kalibracija kompasa . . . . .	18
3.6.2 Postavljanje deklinacije . . . . .	18
3.7 Informacije o uređaju . . . . .	19
3.8 Osjećanje . . . . .	19
3.9 FusedSpeed . . . . .	21
3.10 GPS točnost i ušteda baterije . . . . .	23
3.11 Senzor srčanog pulsa . . . . .	25
3.12 Jezik i mjerni sustav . . . . .	26
3.13 Dnevnik . . . . .	26
3.14 Movescount . . . . .	27
3.14.1 SuuntoLink . . . . .	28
3.14.2 Suunto Movescount App . . . . .	28
3.15 Obavijesti . . . . .	29
3.16 Uparivanje POD-ova i senzora . . . . .	30
3.17 Snimanje vježbanja . . . . .	31


3.18	Vrijeme oporavka . . . . .	34
3.19	Rute . . . . .	35
3.20	Ažuriranje software-a . . . . .	37
3.21	Sport modovi . . . . .	37
3.21.1	Plivanje . . . . .	38
3.22	Štoperica . . . . .	39
3.23	Vrijeme i datum . . . . .	40
3.23.1	Alarm . . . . .	40
3.24	Tonovi i vibracije . . . . .	42
3.25	Uvid u trening . . . . .	42
3.26	Lica sata (Watch faces) . . . . .	43
4	Njega i podrška . . . . .	45
4.1	Upute za rukovanje . . . . .	45
4.2	Baterija . . . . .	45
4.3	Odlaganje . . . . .	46
5	Obavijesti . . . . .	47
5.1	Tehničke specifikacije . . . . .	47
5.2	Sukladnost . . . . .	48
5.2.1	CE . . . . .	48
5.2.2	FCC sukladnost . . . . .	48
5.2.3	IC . . . . .	49
5.2.4	NOM-121-SCT1-2009 . . . . .	49
5.3	Trademark . . . . .	49
5.4	Obavijest o patentima . . . . .	50
5.5	Međunarodno ograničeno jamstvo . . . . .	50
5.6	Copyright . . . . .	52


# 1 SIGURNOST

## Vrste sigurnosnih upozorenja


 **UPOZORENJE:** - koristi se u procedurama i situacijama koje mogu rezultirati ozbiljnim ozljedama ili smrću.

 **OPREZ:** - koristi se u procedurama i situacijama koje mogu rezultirati oštećenjem proizvoda.

 **NAPOMENA:** - koristi se da naglasi važne informacije.


 **SAVJET:** - koristi se za dodatne savjete kako iskoristiti funkcije uređaja.

## Mjere opreza

 **UPOZORENJE:** čuvajte USB kabel odvojeno od medicinskih uređaja kao što je pacemaker, kao i od kreditnih kartica, kartica ključeva i sličnih predmeta. Konektor USB kabela ima jak magnet koji može ometati funkciju medicinskih ili drugih elektronskih uređaja i predmeta s magnetnom pohranom podataka.

- ⚠ UPOZORENJE:** u kontaktu proizvoda s kožom mogu se javiti alergije ili iritacije kože, iako je proizvod sukladan sa standardima. U tom slučaju, odmah prekinite upotrebu i kontaktirajte liječnika.
- ⚠ UPOZORENJE:** prije započinjanja programa treninga, obavezno kontaktirajte svog liječnika. Prekomjerni trening može izazvati ozbiljne ozljede.
- ⚠ UPOZORENJE:** samo za rekreativnu upotrebu.
- ⚠ UPOZORENJE:** nikad se u potpunosti ne oslanjajte na GPS ili vrijeme trajanja baterije, uvijek imajte karte i druge pomoćne materijale koji vam garantiraju sigurnost.
- ⚠ OPREZ:** ne koristite nikakva otapala na proizvodu jer mogu oštetiti površinu.
- ⚠ OPREZ:** ne nanosite sredstva za sunčanje ili sredstva protiv insekata na proizvod, jer mogu oštetiti površinu.
- ⚠ OPREZ:** ne bacajte proizvod, već ga odložite kao elektronički otpad da sačuvate okoliš.

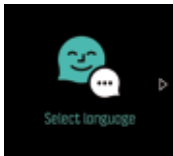
 **OPREZ:** ne udarajte i ne ispuštajte proizvod jer se može oštetiti.

 **NAPOMENA:** Suunto koristi napredne senzore i algoritme za generiranje izmjera koje vam mogu pomoći u vašim aktivnostima i avanturama. Nastojimo biti što je moguće točniji. Ipak, nijedan podatak prikupljen preko naših uređaja i usluga nije savršeno pouzdan, niti su izmjere apsolutno precizne. Kalorije, srčani puls, lokacija, detekcija pokreta, indikatori fizičkog stresa i ostale izmjere mogu se razlikovati od realnog svijeta. Suunto uređaji i usluge namijenjeni su samo za rekreacijske svrhe i nisu namijenjeni za bilo kakvu medicinsku upotrebu.

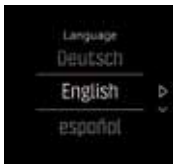
## 2 GETTING STARTED

Uključivanje vašeg Suunto Spartan Sport sata po prvi put jednostavno je i brzo.

1. Držite gornju tipku pritisnutom da aktivirate sat.
2. Dotaknite zaslon da uključite čarobjaka za postavljanje (setup wizard).



3. Izaberite jezik pomičući prstom gore i dolje i laganim dodirrom na odabrani jezik.



4. Pratite čarobjaka da završite inicijalne postavke. Pomičite prstom gore i dolje da izaberete vrijednosti. Dodirnite zaslon ili pritisnite srednji gumb da prihvatite vrijednost i pomaknete se na sljedeći korak.

Nakon što čarobjak završi, napunite sat isporučenim USB kablom dok baterija nije skroz napunjena.

Da biste mogli ažurirati svoj sat novim software ažuriranjima (updates), na svoje osobno računalo morate preuzeti i instalirati SuuntoLink. Preporučujemo vam da ažurirate svoj sat kada je dostupan novi software. Posjetite [www.movescount.com/connect](http://www.movescount.com/connect) za više informacija

## 2.1 Dodirni zaslon i gumbi

Suunto Spartan Sport ima dodirni zaslon i tri gumba koje možete koristiti za navigaciju kroz ekrane i funkcije.

### Pomicanje i dodir (Swipe and tap)

- pomičite prstom gore i dolje da se krećete u ekranima ili menijima
- pomičite prstom udesno i ulijevo da se krećete naprijed ili natrag kroz ekrane
- pomičite prstom udesno i ulijevo da biste vidjeli dodatne ekrane i detalje
- dodirnite za izbor stavke
- dodirnite ekran da vidite alternativne informacije
- dodirnite i držite da otvorite opcijski meni unutar prikaza
- dvaput dodirnite za povratak na ekran s vremenom

### Gornji gumb

- pritisnite za kretanje gore u pregledima i menijima

### Srednji gumb

- pritisnite za izbor stavke ili prikaz alternativnih informacija
- držite pritisnut da se vratite u meni s postavkama
- držite pritisnut da otvorite opcijski meni unutar prikaza

### Donji gumb

- pritisnite za kretanje dolje u pregledima i menijima



## **Za vrijeme snimanja vježbe:**

### **Gornji gumb**

- pritisnite za pauzu ili sumiranje snimanja
- držite pritisnut za promjenu aktivnosti

### **Srednji gumb**

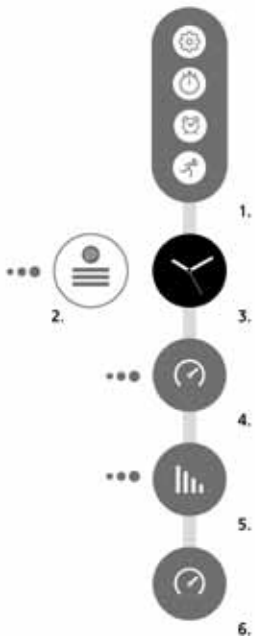
- pritisnite za promjenu ekrana
- držite pritisnut za otvaranje opcijskog menija unutar prikaza

### **Donji gumb**

- pritisnite za označavanje kruga
- držite pritisnut za zaključavanje i otključavanje gumba

## **2.2 Ekрани**

Ekрани se mogu prilagođavati i mijenjati software ažuriranjima. Osnovne postavke ostaju iste, kako je ilustrirano na prikazu.



1. Početni meni
2. Obavijesti

3. Lice sata (Watch face)
4. Aktivnosti
5. Trening
6. Oporavak

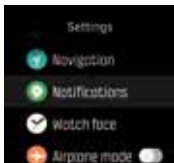
## 2.3 Podešavanje postavki

Sve postavke možete podesiti direktno na satu ili kroz Suunto Movescount. Da biste podesili postavku:

1. Pomičite prstom prema dolje dok ne vidite ikonu postavke i zatim dodirnite ikonu.



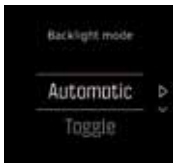
2. Skrolajte kroz meni s postavkama pomičući se gore i dolje ili pritiskom na gornji ili donji gumb.



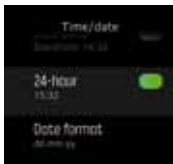
3. Izaberite postavku dodiranjem na njen naziv ili pritiskom na srednji gumb dok je postavka istaknuta.


Vratite se u meniju pomicanjem prsta udesno ili izaberite **Back**.

4. Za postavke s vrijednostima, promijenite vrijednost pomicanjem prstom gore i dolje ili pritiskom na gornji ili donji gumb.



5. Za postavke sa samo dvije vrijednosti, kao što je off ili on, vrijednost promijenite dodiranjem postavke ili pritiskom na srednji gumb.



-  **SAVJET:** *općim postavkama možete pristupiti i s ekrana s prikazom vremena, na način da dodirnete i držite prst na zaslonu da se otvori dodatni meni.*



## 3 FUNKCIJE

### 3.1 Praćenje aktivnosti

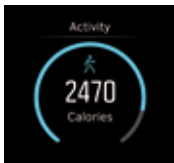
Vaš sati prati ukupnu razinu vaših aktivnosti kroz dan. To je važan faktor bez obzira želite li samo biti u formi ili trenirate za natjecanje.

Dobro je biti aktivan, ali kad naporno trenirate, morate imati odgovarajuće dane odmora s niskom razinom aktivnosti. S ekrana s prikazom vremena, pomaknite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da vidite vaše dnevne aktivnosti.



Vaš sat broji korake koristeći akcelerometar. Ukupan broj koraka broji se 24/7, i za vrijeme dok snimate trening i druge aktivnosti.

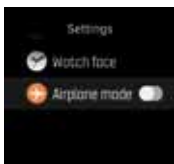
Osim koraka, možete dodirnuti ekran da vidite procjenu kalorija za dan.



Prsten na oba ekrana pokazuje koliko ste blizu preporučenim dnevnim ciljevima: 10,000 koraka i 2,000 kalorija.

## 3.2 Zrakoplovni način

Aktivirajte zrakoplovni način kada trebate ugasiti wireless prijenos podataka. Zrakoplovni način možete aktivirati ili deaktivirati u meniju s osnovnim postavkama.



## 3.3 Visinomjer

Suunto Spartan Sport koristi GPS za mjerenje nadmorske visine. Kod optimalnog signala, eliminacijom potencijalnih pogrešaka tipičnih za izračunavanje GPS pozicije, očitavanje GPS nadmorske visine trebalo bi dati prilično točnu indikaciju vaše nadmorske visine.

Da biste dobili preciznije očitavanje GPS nadmorske visine, usporedivo s onim koje dobijete barometarskim očitanjem, trebate dodatne izvore podataka kao što su žiroskop ili Doppler radar da namjestite GPS visinu. Budući da se Suunto Spartan Sport oslanja isključivo na GPS za izmjernu nadmorske visine, ako GPS nije namješten na maksimalnu točnost, svako filtriranje je podložno greškama i može rezultirati potencijalno netočnim očitanjem nadmorske visine.

Ako vam trebaju dobra očitavanja visine, stavite GPD točnost na **Best** za vrijeme snimanja.

Pa ipak, i uz najveću točnost, GPS nadmorska visina ne treba se uzeti kao apsolutna činjenica, već je procjena vaše stvarne nadmorske visine, a točnost procjene jako ovisi o uvjetima okruženja.

### 3.4 Pozadinsko osvjetljenje

Pozadinsko osvjetljenje ima dva načina rada: automatski i toggle. U automatskom načinu rada, svjetlo se upali svaki put kad dotaknete zaslon ili pritisnete gumb.

U toggle načinu rada, svjetlo se pali dvostrukim dodiranjem zaslona. Svjetlo ostaje upaljeno dok opet dva puta ne dodirnete zaslon. Prema zadanim postavkama, svjetlo je u automatskom načinu rada. Način pozadinskog osvjetljenja možete promijeniti, kao i svjetlinu zaslona, u postavkama pod **General » Backlight**.





**NAPOMENA:** Svjetlina zaslona utječe na trajanje baterije.

*Što je zaslon svjetliji, baterija se brže prazni.*

### 3.5 Button and screen lock

Dok snimate vježbanje možete zaključati gumbе i zaslon držeći pritisnut donji gumb. Kada zaključate, ne možete mijenjati ekrane, ali možete upaliti pozadinsko svjetlo pritiskom na bilo koji gumb ako je svjetlo u automatskom načinu rada.

Da biste otključali sat, ponovno držite pritisnut donji gumb.

Kada ne snimate vježbanje, zaslon se zaključava i zatamni nakon jedne minute neaktivnosti. Da biste aktivirali zaslon, pritisnite bilo koji gumb.

Zaslon se također gasi (zatamni) nakon perioda neaktivnosti. Svaki pokret ponovno će upaliti zaslon.

### 3.6 Compass

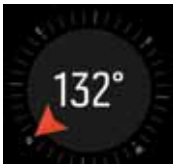
Suunto Spartan Sport ima digitalni kompas koji vam omogućava orijentaciju u odnosu na magnetski sjever. Kompas s kompenzacijom nagiba daje vam točno očitovanje čak i ako kompas nije u horizontalnoj ravnini.

Kompasu možete pristupiti iz početnog menija pod **Navigation »**

#### **Compass.**

Ekran kompasa sadrži sljedeće informacije:

- Strelica usmjerena prema magnetskom sjeveru
- Kurs u stupnjevima



Da biste izašli iz kompas, pomaknite prstom udesno ili držite pritisnut srednji gumb.

### 3.6.1 Kalibracija kompasa

Ako kompas nije kalibriran, kalibrirajte ga kad uđete u ekran kompasa.



Ako želite rekalibrirati kompas, ponovno možete započeti kalibraciju u postavkama pod **Navigation » Calibrate compass**.

### 3.6.2 Setting declination

Da biste dobili točna očitavanja kompasa, namjestite točne vrijednosti deklinacije.

Papirne karte pokazuju pravi sjever, dok kompasi pokazuju magnetski sjever – područje iznad Zemlje kamo ga vuče Zemljino

magnetsko polje. Zbog činjenice da magnetski sjever i pravi sjever nisu na istoj lokaciji, morate unijeti vrijednost deklinacije u svoj kompas. Kut između magnetskog i pravog sjevera je vaša deklinacija. Vrijednost deklinacije prikazana je na većini karata. Lokacija magnetskog sjevera mijenja se svake godine, stoga se najtočnije i najvažnije vrijednosti deklinacije mogu naći na Internetu (npr. [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).

Međutim, orijentacijske karte nacrtane su u odnosu na magnetski sjever. To znači da kada koristite orijentacijsku kartu, morate isključiti korekciju deklinacije postavljajući vrijednost deklinacije na 0 stupnjeva. Vrijednost deklinacije možete namjestiti u postavkama pod **Navigation** » **Declination**.

### 3.7 Informacije o uređaju

Detalje o softveru i hardveru svog sata možete provjeriti u postavkama pod **General** » **About**.

### 3.8 Osjećanje

Ako redovito trenirate, praćenje kako se osjećate nakon svakog treninga važan je pokazatelj vaše ukupne fizičke kondicije. Trener ili osobni trener također može koristiti podatke o vašem osjećanju da prati vaš napredak kroz vrijeme.

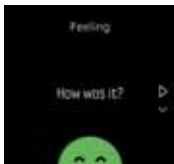
Postoji pet stupnjeva osjećanja iz kojih možete izabrati:

- **Poor (loše)**
- **Average (prosječno)**

- **Good (dobro)**
- **Very good (jako dobro)**
- **Excellent (odlično)**

Što točno znače ove opcije ovisi o vama (i vašem treneru) da odlučite. Važno je da ih koristite dosljedno.

Za svaki trening, možete zabilježiti kako ste se osjećali direktno na satu, nakon zaustavljanja snimanja treninga, odgovorom na pitanje '**How was it?**' (Kako je bilo?).

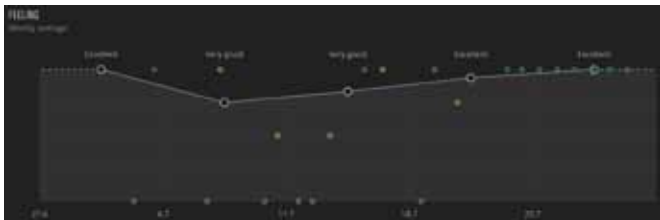


Možete preskočiti odgovor na pitanje pritiskom na srednji gumb i kasnije dodati kako ste se osjećali editiranjem Move-a na Suunto Movescount.

Kada počnete redovito koristiti mjerenje osjećanja, možete brzo provjeriti svoj 7-dnevni ili 30-dnevni trend iz vašeg pregleda.



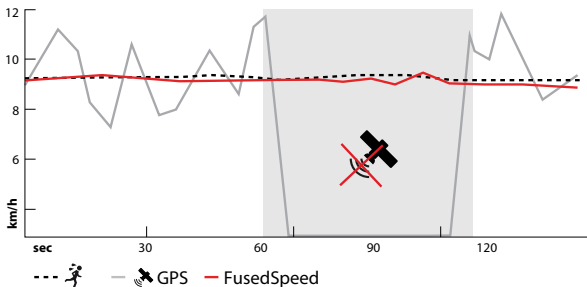
Za analizu dužeg vremenskog perioda idite na svoju Moves stranicu. Izaberite period koji želite vidjeti iz kalendara i skrolajte prema dolje do dijela Rest & Recovery da vidite graf trenda osjećanja.



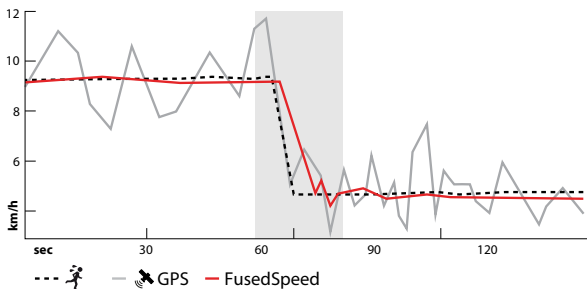
### 3.9 FusedSpeed

FusedSpeed™ je jedinstvena kombinacija GPS-a i očitavanja ručnog senzora ubrzanja za točnije mjerenje vaše brzine trčanja. GPS signal filtrira se na osnovi ubrzanja, dajući točnije podatke pri stabilnim

brzinama i brže očitavanje pri promjenama brzine.



FusedSpeed™ najviše će vam koristiti kada trebate brza očitavanja brzine tijekom treninga, na primjer kada trčite po neravnom terenu ili tijekom intervalnog treninga. Ako privremeno izgubite GPS signal, npr. zgrade blokiraju signal, Suunto Spartan Sport i dalje će pokazivati točnu brzinu uz pomoć GPS kalibriranog akcelerometra.



**SAVJET:** Da biste dobili najtočnija očitavanja uz FusedSpeed™, samo nakratko pogledajte uređaj kad trebate. Držanje uređaja ispred vas bez pokretanja, smanjuje točnost.

FusedSpeed je automatski dostupan za trčanje i slične tipove aktivnosti, kao što je orijentacijsko trčanje, dvoranski hokej i nogomet.

### 3.10 GPS točnost i ušteda baterije

GPS omjer pozicija (fix rate) određuje točnost vaše staze – što je kraći interval između GPS pozicija, veća je točnost staze. Svaka GPS pozicija zabilježena je u vašem dnevniku kada snimate vježbanje.

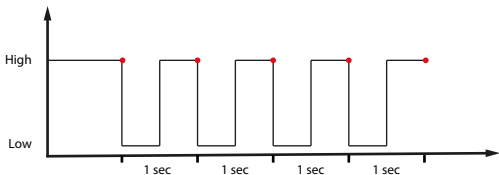
GPS omjer pozicija (fix rate) direktno utječe na trajanje baterije. Smanjenjem GPS točnosti, možete produžiti trajanje baterije vašeg sata.

Opcije za GPS točnost su:

- **Best** (najbolja): ~ 1 sec fix rate uz punu snagu
- **Good** (dobra): ~ 1 sec fix rate uz nisku snagu
- **OK**: ~ 60 sec fix rate uz punu snagu

Kada izaberete **Best**, vaš sat koristi GPS u punoj snazi cijelo vrijeme. U ovom načinu, GPS može filtrirati smetnje i dati najbolju GPS poziciju. To rezultira najvećom točnosti staze, ali i najviše troši bateriju.

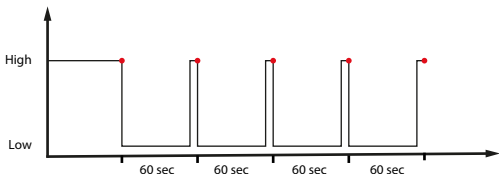
Koristeći način **Good**, i dalje dobivate GPS poziciju svake sekunde, ali točnost je smanjena jer GPS nije u punoj snazi cijelo vrijeme. Između očitavanja pozicije, GPS ide u način s niskom snagom na kratko vrijeme, kao što je prikazano na donjoj ilustraciji.



To produžava trajanje baterije, ali znači da GPS ima manje vremena da nađe dobru poziciju i filtrira smetnje. Na ovaj način staza nije točna kao uz **Best**.

UZ **OK**, GPS omjer pozicija (fix rate) reduciran je na jednom u minuti. To značajno produžava trajanje baterije, no rezultira manje točnom stazom.





Predefinirani sport modovi koji dolaze na vašem satu uglavnom koriste **BEST**. Ako je sport mod namijenjen za dugačke događaje, GPS točnost je namještena na **Good**.

Ako navigirate rutu bez snimanja, GPS točnost automatski je namještena na **Best**.

### 3.11 Senzor srčanog pulsa

Možete koristiti Bluetooth® Smart kompatibilni senzor pulsa, kao što je Suunto Smart Sensor, uz vaš Suunto Spartan Sport da biste imali detaljnije informacije o intenzitetu treninga.

Ako koristite Suunto Smart senzor, imate također dodatnu prednost pamćenja pulsa. Memorija senzora čuva podatke kad god je prijenos do vašeg sata prekinut, npr. dok plivate (nema prijenosa podataka ispod vode).

To također znači da čak možete skinuti svoj sat nakon početka snimanja. Za više informacija pogledajte upute za korištenje Suunto Smart senzora.

Bez senzora pulsa, vaš Suunto Spartan Sport bilježi potrošnju kalorija i vrijeme oporavka za trčanje i bicikljanje gdje se za procjenu intenziteta

koristi brzina. Mi ipak preporučujemo upotrebu senzora pulsa da biste dobili točna očitavanja.

Za više informacija o Suunto Smart senzoru ili drugim Bluetooth® Smart kompatibilnim pulsmetrima pogledajte njihove upute.

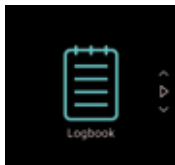
*Vidite 3.16 Uparivanje POD-ova i senzora za upute kako upariti HR senzor s vašim satom.*

## 3.12 Jezik i mjerni sustav

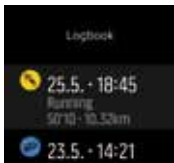
Jezik i mjerni sustav na svom sat u možete promijeniti u postavkama pod **General » Language**.

## 3.13 Dnevnik

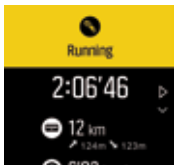
Dnevniku možete pristupiti iz početnog menija ili pomicanjem prsta udesno kada ste u ekranu prikaza detalja treninga.



Dodirnite unos u dnevnik koji želite vidjeti i skrolajte kroz unos pomicanjem prsta gore i dolje ili pritiskom na gornji i donji gumb.



Da biste izašli iz dnevnika, pomaknite prstom udesno ili držite pritisnut srednji gumb. Možete i dva puta dodirnuti zaslon da se vratite na početni ekran (lice sata).



### 3.14 Movescount

Suunto Movescount je rastuća online sportska zajednica gdje možete kreirati svoj vlastiti sportski dnevnik i skupljati i dijeliti svoje aktivnosti, kao i personalizirati svoj sat.

Ako još niste, idite na [www.movescount.com](http://www.movescount.com) i registrirajte se. Kada imate korisnički profil, možete povezati svoj sat sa svojim profilom na dva načina:

- Računalo: preko USB kabla koristeći SuuntoLink
- Mobilni uređaji: preko Bluetootha koristeći Suunto Movescount App.


### 3.14.1 SuuntoLink

Preuzmite i instalirajte SuuntoLink na vaše računalo ili Mac da sinkronizirate svoj sat s portalom Movescount, optimizirate GPS i ažurirate software svog sata.

Preporučujemo vam da ažurirate svoj sat kada je dostupan novi software. Posjetite [www.movescount.com/connect](http://www.movescount.com/connect) za daljnje informacije.

### 3.14.2 Suunto Movescount App

Uz Suunto Movescount App, možete dodatno obogatiti svoje Suunto Spartan Sport iskustvo. Uparite svoj sat s mobilnom aplikacijom da biste na satu vidjeli obavijesti, promijenili postavke u hodu, fotografirali s podacima iz vašeg Movea-a i puno više.

 **SAVJET:** Uz svaki Move koji je spremljen na Movescount, možete dodati fotografije i kreirati Suunto Movie koristeći Suunto Movescount App.

Da biste uparili svoj sat sa Suunto Movescount App:

1. Uključite Bluetooth na svom satu. U meniju s postavkama idite na **Connectivity » Discovery** i aktivirajte ga ako već nije.
2. Preuzmite i instalirajte Suunto Movescount App na svoj kompatibilni mobilni uređaj sa iTunes App Store ili Google Play.
3. Uključite Suunto Movescount App i uključite Bluetooth ako već nije uključen.

4. Dodirnite ikonu za postavke u gornjem desnom kutu na zaslonu aplikacije i zatim dodirnite ikonu “+” da je uparite sa svojim satom.



**NAPOMENA:** Neke funkcije zahtijevaju Internet vezu preko Wi-Fi ili mobilne mreže. Mogu se obračunati naknade za prijenos podataka.

## 3.15 Obavijesti

Ako ste uparili svoj sat sa Suunto Movescount App, na sat možete dobivati obavijesti kao što su dolazni pozivi i tekstne poruke.

Kad uparite sat s aplikacijom, obavijesti su uključene prema zadanim postavkama. Možete ih isključiti u početnim postavkama pod **Notifications**.

Kada stigne obavijest, na licu sata pojavit će se pop-up.



Ako poruka ne stane na zaslon, pomičite se prstom kroz cijeli tekst.

### 3.16 Uparivanje POD-ova i senzora

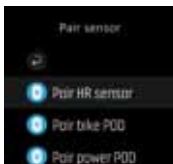
Uparite svoj sat s Bluetooth Smart POD-ovima i senzorima da prikupite dodatne informacije, kao što je biciklistička snaga, dok snimate svoja vježbanja.

Suunto Spartan Sport podržava sljedeće tipove POD-ova i senzora:

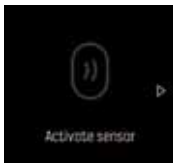
- Heart rate
- Bike
- Power
- Foot

Da biste uparili POD ili senzor:

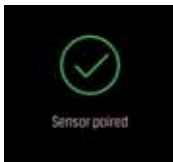
1. Uđite u postavke sata i izaberite **Connectivity**.
2. Izaberite **Pair** sensor da vidite listu vrsta senzora.
3. Pomičite se prstom prema dolje da vidite cijelu listu i dodirnite tip senzora koji želite upariti.



4. Aktivirajte senzor (pogledajte upute senzora ako je potrebno) i pritisnite srednji gumb.



5. Pričekajte da se uparivanje završi.



Kada je POD ili senzor uparen, vaš će ga sat tražiti kad počnete vježbanje, ako izabrani sport mod koristi senzor tog tipa.

Cijelu listu uređaja uparenih sa satom, možete vidjeti u postavkama pod **Connectivity » Paired devices**.

S liste možete ukloniti („odpariti“) uređaj ako je potrebno. Izaberite uređaj koji želite maknuti i dodirnite **Forget**.

### 3.17 Snimanje vježbanja

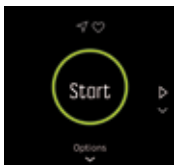
Dodatno na praćenje aktivnosti 24/7, svoj sat možete koristiti da snimate svoje treninge ili ostale aktivnosti da dobijete detaljne povratne informacije i pratite svoj napredak.

Da biste snimili vježbanje:

1. Stavite pojas za mjerenje pulsa (opcija).
2. Pomaknite prstom prema dolje ili pritisnite gornji gumb da otvorite ekran za vježbanje.
3. Dodirnite ikonu za početak vježbanja ili pritisnite srednji gumb.

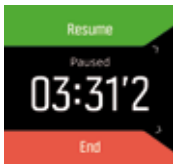


4. Pomaknite prstom gore i dolje da skrolate kroz sport modove i dodirnite onaj koji želite koristiti. Alternativno, skrolajte gornjim ili donjim gumbom i izaberite srednjim gumbom.
5. Pričekajte da ikona „start“ postane zelena i zatim je dodirnite ili pritisnite srednji gumb za početak snimanja.




6. Dok snimate, možete mijenjati ekrane srednjim gumbom ili preko dodirnog zaslona ako je omogućeno.
7. Pritisnite gornji gumb za pauzu u snimanju. Zaustavite i spremite donjim gumbom ili nastavite gornjim gumbom.





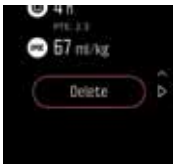
Ako sport mod koji ste izabrali ima opcije, npr. postavljanje ciljane udaljenosti, možete ih namjestiti prije početka snimanja pomicanjem prsta prema gore ili pritiskom na donji gumb. Opcije sport modova također možete namjestiti dok snimate vježbanje držeći pritisnut srednji gumb.

 **SAVJET:** Za vrijeme snimanja, možete dodirnuti zaslon da vidite pop-up koji pokazuje trenutno vrijeme i razinu baterije.

Ako koristite multisport mod, promijenite sport držeći pritisnut gornji gumb.

Kad završite snimanje, vidjet ćete sažetak svoje aktivnosti koji možete pregledati korištenjem dodirnog zaslona ili gumba. Također, vidjet ćete pitanje kako ste se osjećali na koje možete odgovoriti ili ga preskočiti (vidite 3.8 Osjećanje).

Ako ste snimili aktivnost koje ne želite spremati, unos možete izbrisati skrolajući do dna sažetka i dodiranjem na gumb Delete (izbriši). Na isti način možete izbrisati unose iz dnevnika.



### 3.18 Vrijeme oporavka

Vrijeme oporavka je procjena u satima koliko dugo vašem tijelu treba da se oporavi nakon treninga. Vrijeme se izračunava u odnosu na vrijeme i intenzitet treninga, kao i ukupni umor.

Vrijeme oporavka akumulira se iz svih vrsta vježbanja. Odnosno, vrijeme oporavka akumulira se iz dugačkih nisko-intenzivnih treninga, kao i iz onih visokog intenziteta.

Vrijeme je kumulativ kroz treninge, tako da ako ponovno trenirate prije nego što je vrijeme isteklo, novo akumulirano vrijeme dodaje se na preostalo vrijeme od prošlog treninga.

Da biste vidjeli svoje vrijeme oporavka, pomičite prstom prema dolje dok ne dođete do ekrana Recovery.

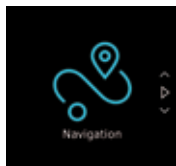


Budući da je vrijeme oporavka procjena, akumulirani sati se smanjuju ravnomjerno bez obzira na vašu kondiciju ili druge individualne faktore. Ako ste u jako dobroj kondiciji, možda ćete se oporavljati brže. S druge strane, ako npr. imate gripu, vaš oporavak možda će trajati duže nego je procijenjeno.

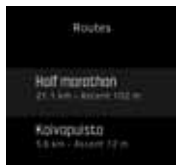
### 3.19 Rute

Svoj Suunto Spartan Sport možete koristiti za navigaciju ruta. Planirajte svoje rute na Movescount portalu i prebacite ih na svoj sat u sljedećem sinkroniziranju.

Pomičite se prema dolje prstom i dodirnite ikonu za navigaciju da biste vidjeli svoju listu ruta na satu.



Dodirnite **Routes** da vidite svoje rute.




Pregledajte rutu dodiranjem naziva rute ili pritiskom na srednji gumb.



Rutom možete navigirati u prikazu. Zumirajte dodiranjem zaslona ili pritiskom na srednji gumb. Prilagodite razinu zumiranja gornjim ili donjim gumbom.



 **NAPOMENA:** Dok snimate vježbanje, možete zumirati samo dodiranjem zaslona. Pritisak na srednji gumb mijenja ekran.

Svi sport modovi sa GPS-om također imaju opciju izbora rute. Prije nego počnete snimanje, pomaknite prstom prema dolje da pristupite opcijama moda.

## 3.20 Ažuriranje software-a

Ažuriranja software-a za vaš sat donosi vam nove funkcije i važna poboljšanja. Preporučujemo vam da ažurirate svoj sat kada je dostupan novi software

Ako je dostupno ažuriranje (update), dobit ćete obavijest preko SuuntoLink i Suunto Movescount App.

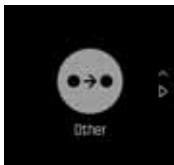
Da biste ažurirali software vašeg sata:

1. Spojite svoj sat na računalo uz pomoć USB kabela.
2. Uključite SuuntoLink ako već nije uključen.
3. Odaberite gumb za ažuriranje (update) na SuuntoLink.

## 3.21 Sport modovi

Vaš sat dolazi sa širokim popisom predefiniраниh sport modova. Modovi su dizajnirani za specifične aktivnosti i svrhe, od opuštene šetnje do triatlon utrke.

Kada snimate vježbanje (*vidite 3.17 Snimanje vježbanja*), možete se pomicati gore i dolje da vidite kratku listu sport modova. Dodirnite ikonu na kraju kratke liste da vidite kompletnu listu i sve sport modove.



Svaki sport mod ima jedinstven set ekrana i pregleda. Više o svakom modu možete pročitati na Suunto Movescount pod postavkama sata. Također na Movescount možete skratiti listu modova na svom satu

### **3.21.1 Plivanje**

Svoj Suunto Spartan Sport možete koristiti za plivanje u bazenima ili u otvorenim vodama.

Kada koristite mod za plivanje u bazenu, sat se oslanja na dužinu bazena da utvrdi udaljenost. Dužinu bazena možete promijeniti ako je potrebno unutar opcija sport moda prije nego počnete plivati.

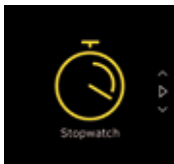
Plivanje u otvorenim vodama oslanja se na GPS za izračun udaljenosti. Budući da GPS signal ne putuje ispod vode, sat mora periodično izaći iz vode, kao kod zamaha u slobodnom stilu, da dobije GPS poziciju.

Ovo su izazovni uvjeti za GPS, zato je važno da imate jak GPS signal prije nego skočite u vodu. Da osigurate dobar GPS signal, trebali bi:

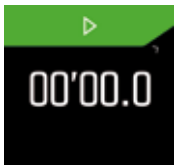
- Sinkronizirati svoj sat s Movescount prije plivanja da optimizirate svoj GPS s najnovijim satelitskim podacima.
- Nakon što izaberete sport mod za plivanje u otvorenim vodama i GPS signal je pronađen, čekajte bar tri minute prije početka plivanja. Ovo daje GPS-u vremena da uspostavi snažno pozicioniranje.

## 3.22 Štoperica

Vaš sat ima štopericu za osnovna mjerenja vremena. Pomičite prstom prema dolje i dodirnite ikonu štoperice da joj pristupite.

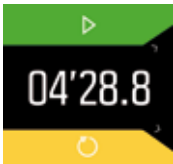


Uključite štopericu dodirrom na ikonu za start ili pritiskom na gornji gumb.



Isključite štopericu dodirrom na ikonu stop ili pritiskom na donji gumb. Možete nastaviti ponovnim dodirrom ikone start ili pritiskom na gornji gumb.

Za resetiranje štoperice, dodirnite ikonu reset ili pritisnite donji gumb.



Izađite iz štoperice pomicanjem prsta udesno ili držanjem srednjeg gumba pritisnutim.

## 3.23 Vrijeme i datum

Vrijeme i datum namještate prilikom inicijalnog pokretanja sata. Nakon toga, vaš sat koristi GPS vrijeme za korekcije.

Vrijeme i datum možete namjestiti ručno u postavkama pod **GENERAL » Time/date** gdje možete promijeniti i format vremena i datuma.

Uz glavno vrijeme, možete koristiti i dvojno vrijeme da biste pratili vrijeme na drugoj lokaciji, npr. dok putujete. Pod **General » Time/date**, dodirnite **Dual time** da namjestite vremensku zonu izborom lokacije.

### 3.23.1 Alarm

Vaš sat ima alarm koji se može oglasiti jednom ili više puta u određene dane. Aktivirajte alarm u postavkama pod **General » Time/date » Alarm**.

Da biste namjestili alarm:

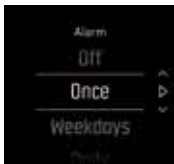


1. Prvo odaberite koliko često želite da se alarm oglasi. Opcije su:

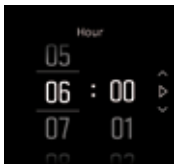
**Once:** alarm se oglašava jednom u sljedeća 24 sata u namješteno vrijeme

**Weekdays:** alarm se oglašava u isto vrijeme od ponedjeljka do petka

**Daily:** alarm se oglašava u isto vrijeme svaki dan u tjednu



2. Namjestite sat i minute i izađite iz postavke.



Kad se alarm oglasi možete ga ugasiti (dismiss) i isključiti alarm ili možete izabrati opciju snooze. Vrijeme za snooze je 10 minuta i može se ponoviti do 10 puta.



Ako ostavite alarm da se nastavi oglašavati, automatski će otići u snooze nakon 30 sekundi.

### 3.24 Tonovi i vibracije

Tonovi i vibracije koriste se za obavijesti, alarme i druge ključne događaje i akcije. Oboje se može namjestiti u postavkama pod **General » Tones**.

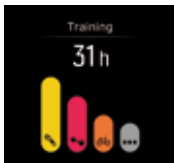
Za svaki, možete izabrati između sljedećih opcija:

- **All on:** svi događaji pokreću upozorenje
- **All off:** nijedan događaj ne pokreće upozorenje
- **Buttons off:** svi događaji osim pritiska na gumb pokreću upozorenje

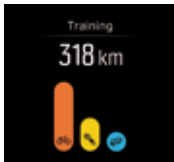
### 3.25 Uvid u trening

Vaš sat daje vam pregled vaših treninga u zbroju.

Pomaknite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da vidite zbroj vaših treninga u zadnjih 30 dana.



Dodirnite zaslon da promijenite između zbroja vremena i zbroja udaljenosti.



### 3.26 Lica sata (Watch faces)

Suunto Spartan Sport dolazi s nekoliko lica sata između kojih možete birati, u analognom i digitalnom stilu.

Da biste promijenili lice sata:

1. Idite na postavku **Watch face** ili dodirnite zaslon dok prikazuje vrijeme i držite prst ili držite pritisnuti srednji gumb da otvorite meni s opcijama, zatim dodirnite ikonu Customize ili pritisnite srednji gumb.



2. Pomičite se prstom gore i dolje da skrolate između prikaza lica sata i dodirnite ono koje želite koristiti.
3. Pomičite se prstom gore i dolje da skrolate kroz izbor boja i dodirnite onu koju želite koristiti.



Svako lice sata ima dodatne informacije, kao što je datum ili dvojno vrijeme. Dodirnite zaslon da promijenite prikaz.

## 4 NJEGA I PODRŠKA

### 4.1 Upute za rukovanje


Rukujte uređajem pažljivo – ne udarajte ga i ne ispuštajte.

U normalnim okolnostima, uređaj ne treba servisirati. Nakon upotrebe isperite ga čistom vodom, blagim sapunom i pažljivo očistite kućište vlažnom mekom krpom.

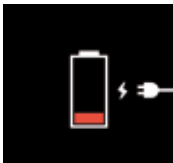
Koristite samo originalne Suunto dodatke – šteta uzrokovana korištenjem neoriginalnih dodataka nije pokrivena jamstvom.

### 4.2 Baterija

Trajanje jednog punjenja baterije ovisi o tome kako koristite svoj sat i u kakvim uvjetima. Niska temperatura, na primjer, skraćuje trajanje baterije. Općenito, kapacitet punjive baterije smanjuje se tijekom vremena

 **NAPOMENA:** *U slučaju abnormalnog smanjenja kapaciteta zbog neispravne baterije, Suunto jamstvo pokriva zamjenu baterije u roku od 1 godine ili maksimalno 300 punjenja, što prije dođe.*

Kada je razina napunjenosti manje od 10 %, vaš sat pokazuje ikonu slabe baterije. Kada je razina baterije vrlo niska, vaš sat ulazi u mod niske potrošnje i pokazuje ikonu za punjenje baterije.



Koristite isporučeni USB kabel da napunite bateriju. Kada je razina baterije dovoljno visoka, sat će se probuditi iz moda niske potrošnje.

### **4.3 Odlaganje**

Molimo vas da odložite sat na primjeren način, tretirajući ga kao elektronički otpad. Ne bacajte ga u kućni otpad. Ako želite, možete ga vratiti najbližoj trgovini Suunto satova.

## 5 OBAVIJESTI

### 5.1 Tehničke specifikacije

#### Općenito

- Radna temperatura: -20° C to +60° C
- Temperatura punjenja baterije: 0° C to +35° C
- Temperatura pohrane: -30° C to +60° C
- Težina: 73 g (titanium okvir), 77 g (čelični okvir)
- Vodootpornost: 100 m
- Staklo: mineralno brušeno staklo
- Napajanje: punjiva lithium-ion baterija
- Trajanje baterije: 10-40 sati uz GPS, ovisno o uvjetima

#### Radio prijamnik

- Bluetooth® Smart kompatibilan
- frekvencija komunikacije: 2.4 GHz ISM band
- maksimalna snaga transmisije: 1 mW
- doseg: ~3 m

#### Kompas

- rezolucija: 1 stupanj

#### GPS

- tehnologija: SiRF star V
- rezolucija: 1 m

### 5.2 Sukladnost

## 5.2.1 CE

Suunto Oy izjavljuje da je ovaj uređaj sukladan s Direktivom 2014/53/EU. Cijeli tekst EU Izjave o sukladnosti dostupan je na sljedećoj Internet adresi: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).

Radio oprema radi na 2.4 GHz ISM frekvencijskom pojasu i 1 mW maksimalne snage.

## 5.2.2 FCC sukladnost

Ovaj uređaj sukladan je s člankom 15 FCC Pravilnika. Korištenje je podložno sljedećim dvama uvjetima:

- (1) uređaj ne može uzrokovati štetnu interferenciju, i
- (2) ovaj uređaj mora prihvatiti svaku primljenu interferenciju, uključujući i one koje mogu uzrokovati neželjeno djelovanje. Ovaj proizvod testiran je sukladno FCC standardima i namijenjen je za kućnu i uredsku upotrebu.

Promjene ili modifikacije koje nisu izričito odobrene od Suunta mogu poništiti vaše ovlaštenje da koristite uređaj pod uvjetima FCC odredbi.

*NAPOMENA:* ovaj uređaj testiran je i utvrđeno je da je u sukladnosti s ograničenjima za uređaje klase B digitalnih uređaja, sukladno čl. 15 FCC Pravila. Ta ograničenja postavljena su da osiguraju razumnu zaštitu od neželjenih interferencija sa stambenim instalacijama. Ovaj uređaj generira, koristi i emitira energiju radio frekvencije i ako nije instaliran i korišten u skladu s uputama, može izazvati štetne interferencije s radio komunikacijama. Ipak, nema garancije da se interferencija neće



dogoditi s određenim instalacijama. Ako uređaj prouzroči štetne interferencije za prijem radio i TV signala, što se može utvrditi isključivanjem i uključivanjem uređaja, savjetujemo korisniku da proba ispraviti interferencije na sljedeće načine:

- Okrenite ili pomaknite antenu.
- Povećajte udaljenost između opreme i prijarnika.
- Priključite opremu na drugi izvor struje od onog gdje je priključen prijarnik.
- Konzultirajte trgovca ili iskusnog radio/TV tehničara za pomoć.

### **5.2.3 IC**

Ovaj uređaj sukladan je s Industry Canada licence-exempt RSS standardima. Korištenje je podložno sljedećim uvjetima:

- (1) ovaj uređaj ne može uzrokovati štetnu interferenciju, i
- (2) ovaj uređaj mora prihvatiti svaku primljenu interferenciju, uključujući i one koje mogu uzrokovati neželjeno djelovanje.

### **5.2.4 NOM-121-SCT1-2009**

Funkcioniranje ovog uređaja podložno je sljedećim dvama uvjetima: (1) moguće je da uređaj ili oprema neće uzrokovati štetnu interferenciju, i (2) ovaj uređaj mora prihvatiti svaku primljenu interferenciju, uključujući i one koje mogu uzrokovati neželjeno djelovanje

## **5.3 Trademark**

Suunto Spartan Sport, njegov logo i ostali Suunto zaštitni znakovi i imena registrirani su i neregistrirani zaštitni znakovi tvrtke Suunto Oy. Sva prava pridržana.

## **5.4 Obavijest o patentima**

Ovaj proizvod je zaštićen patentima i odgovarajućim pravima nacionalnih zakonodavstava: FI 20155573, US 7,324,002, US 7,271,774, US 13/794,468, US 13/833,755, US 13/827,418, US 14/195,670, US 14/331,268, US 14/839,928, US 14/882,487.

Predani su i dodatni zahtjevi za patente

## **5.5 Međunarodno ograničeno jamstvo**

Suunto jamči da će tijekom perioda jamstva Suunto ili Suunto autorizirani servisni centar (u daljem tekstu Servisni centar), po svojoj procjeni, popraviti, zamijeniti ili refundirati uređaj s defektima u materijalu ili izradi, prema uvjetima ovog međunarodnog ograničenog jamstva.

Ovo međunarodno ograničeno jamstvo valjano je bez obzira na zemlju kupnje.

Međunarodno ograničeno jamstvo ne utječe na vaša zakonska prava, garantirana obaveznim nacionalnim zakonima koji se odnose na prodaju robe široke potrošnje.

## **Period jamstva**

Period ograničenog jamstva počinje danom kupnje uređaja. Period jamstva je dvije (2) godine za uređaje i bežične transmitere za ronjenje, ako nije drugačije specificirano.

Period jamstva je jedna (1) godina za dodatne uređaje, uključujući, ali ne ograničavajući se, na bežične senzore i transmitere, punjače, kablove, punjive baterije, remenje i narukvice.

## Isključenja i ograničenja

Međunarodno ograničeno jamstvo ne pokriva:

1. a) normalno habanje kao što su ogrebotine, abrazije ili promjene boje i/ili materijala nemetalnih remena, b) defekte zbog grubog rukovanja, ili c) defekte ili oštećenja uzrokovana upotrebom suprotnom od namijenjene i preporučene, neadekvatne njege, nepažnje, nezgoda kao što su udaranja ili ispadanje;
2. papirnate materijale i pakiranje;
3. defekte ili navodne defekte uzrokovane upotrebom s bilo kojim proizvodom, dodatkom, software-om i/ili uslugom koja nije proizvedena ili isporučena od Suunto;
4. nepunjive baterije.

Suunto ne jamči da će rad uređaja biti neprekidan i bez grešaka ili da će uređaj funkcionirati sa svakim hardware-om ili software-om trećih dobavljača.

Međunarodno ograničeno jamstvo ne vrijedi ako je uređaj ili oprema:

1. bio otvaran izvan namijenjene upotrebe;
2. bio popravlján neautoriziranim rezervnim dijelovima; modificiran ili popravlján u neovlaštenom servisnom centru;
3. uklonjen je ili promijenjen serijski broj ili učinjen nečitljivim prema procjeni Suunta;
4. bio izložen kemikalijama, uključujući, ali ne ograničavajući se na sredstva za zaštitu od sunca i sredstva protiv insekata.

## **Pristup Suunto servisnom centru**

Da biste pristupili Suunto servisu, morate imati dokaz o kupnji. Također morate registrirati svoj uređaj online na [www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto) da dobijete globalnu uslugu međunarodnog jamstva. Za upute kako ostvariti jamstvo posjetite [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), kontaktirajte lokalnog autoriziranog trgovca Suunto ili nazovite Suunto kontaktni centar

## **Limitation of Liability**

Do najveće moguće mjere dopuštene važećim zakonima, ovo međunarodno ograničeno jamstvo vaš je jedini i isključivi pravni lijek i služi umjesto svih ostalih jamstava, eksplicitnih ili implicitnih. Suunto neće biti odgovoran za posebne, slučajne, kaznene ili posljedične štete, uključujući, ali ne ograničavajući se na gubitak očekivane dobiti, gubitak podataka, gubitak uporabe, trošak kapitala, trošak bilo kakve opreme ili objekata, potraživanja trećih osoba, štete na imovini koja proizlazi od kupnje ili korištenja uređaja ili proizlaze iz kršenja jamstva, kršenja ugovora, nemara, krivice ili svake pravne teorije, čak i ako je Suunto znao vjerojatnosti takvih šteta. Suunto neće biti odgovoran za kašnjenje u pružanju jamstvene usluge.

## **5.6 Copyright**

© Suunto Oy 8/2016. Sva prava pridržana. Suunto, Suunto proizvodi, nazivi Suunto proizvoda, njihov logo i ostali Suunto zaštitni znakovi i nazivi, registrirani su ili neregistrirani zaštitni znakovi Suunto Oy.

Ova publikacija i njezin sadržaj su vlasništvo tvrtke Suunto Oy i namijenjena je isključivo korištenju kupaca Suunto Oy-a i služi za stjecanje znanja i relevantnih informacija o rukovanju proizvodima Suunto.

Sadržaj ove publikacije se bez pismenog odobrenja Suunto Oy-a ne smije koristiti za neku drugu namjenu ili dalje prosljeđivati ili u nekom drugom obliku objavljivati ili umnožavati.

Iako smo veliku pažnju posvetili razumljivosti i točnosti informacija, njihova se točnost ne jamči niti podrazumijeva. Sadržaj danih informacija podliježe promjeni u bilo kojem trenutku i to bez prethodne obavijesti. Najnovija verzija ove dokumentacije se uvijek može skinuti sa **[www.suunto.com](http://www.suunto.com)**.





## SUUNTO KORISNIČKA PODRŠKA

1. [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto)
2. 

<b>AUSTRALIA</b>	<b>+61 1800 240 498</b>
<b>AUSTRIA</b>	<b>+43 720 883 104</b>
<b>CANADA (24/7)</b>	<b>+1 855 624 9080</b>
<b>CHINA</b>	<b>+86 010 84054725</b>
<b>FINLAND</b>	<b>+358 9 4245 0127</b>
<b>FRANCE</b>	<b>+33 4 81 68 09 26</b>
<b>GERMANY</b>	<b>+49 89 3803 8778</b>
<b>ITALY</b>	<b>+39 02 9475 1965</b>
<b>JAPAN</b>	<b>+81 3 4520 9417</b>
<b>NETHERLANDS</b>	<b>+31 1 0713 7269</b>
<b>NEW ZEALAND</b>	<b>+64 9887 5223</b>
<b>RUSSIA</b>	<b>+7 499 918 7148</b>
<b>SPAIN</b>	<b>+34 91 11 43 175</b>
<b>SWEDEN</b>	<b>+46 8 5250 0730</b>
<b>SWITZERLAND</b>	<b>+41 44 580 9988</b>
<b>UK (24/7)</b>	<b>+44 20 3608 0534</b>
<b>USA (24/7)</b>	<b>+1 855 258 0900</b>

© Suunto Oy

Suunto je registrirani zaštitni znak is Suunto Oy. Sva prava pridržana.