

**SUUNTO SPARTAN SPORT WRIST HR 2.6**  
PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA


1. BEZPIECZEŃSTWO.....	5
2. Pierwsze kroki.....	7
2.1. SuuntoLink.....	7
2.2. Aktualizacje oprogramowania.....	8
2.3. Aplikacja Suunto.....	8
2.4. Optyczne tętno.....	8
2.5. Dotknij ekranu i przycisków.....	9
2.6. Ikony.....	10
2.7. Zmianie ustawień.....	12
3. Funkcje.....	14
3.1. Monitorowanie aktywności.....	14
3.1.1. Chwilowe tętno.....	15
3.1.2. Codzienne tętno.....	15
3.2. Tryb samolotowy.....	16
3.3. Wysokościomierz.....	16
3.4. Autopauza.....	17
3.5. Podświetlenie.....	17
3.6. Łączność Bluetooth.....	18
3.7. Blokada przycisków i ekranu.....	18
3.8. Napiersiowy czujnik tętna.....	19
3.9. Kompas.....	19
3.9.1. Kalibracja kompasu.....	20
3.9.2. Ustawianie deklinacji.....	20
3.10. Informacje o urządzeniu.....	20
3.11. Motyw wyświetlacza.....	20
3.12. Tryb Nie przeszkadzać.....	21
3.13. Odczucie.....	21
3.14. Znajdowanie punktu wyjściowego.....	21
3.15. Funkcja FusedSpeed.....	22
3.16. GLONASS.....	23
3.17. Dokładność pomiarów GPS i oszczędzanie energii.....	24
3.18. Strefy intensywności.....	25
3.18.1. Strefy tętna.....	25
3.18.2. Strefy tempa.....	28
3.18.3. Strefy mocy.....	29
3.19. Trening interwałowy.....	30
3.20. Język i system jednostek.....	31
3.21. Dziennik.....	31
3.22. Fazy księżyca.....	32
3.23. Powiadomienia.....	32


3.24. Parowanie czujników POD i czujników.....	33
3.24.1. Kalibrowanie rowerowego czujnika POD.....	34
3.24.2. Kalibrowanie nożnego czujnika POD.....	34
3.24.3. Kalibrowanie czujnika POD mocy.....	34
3.25. Punkty POI.....	34
3.25.1. Dodawanie lub usuwanie punktów POI.....	35
3.25.2. Nawigowanie do punktu POI.....	35
3.25.3. Typy punktów POI.....	36
3.26. Formaty położenia.....	38
3.27. Rejestracja ćwiczenia.....	39
3.27.1. Korzystanie z wartości docelowych podczas treningu.....	40
3.27.2. Nawigacja podczas treningu.....	41
3.27.3. Opcje energooszczędne trybu sportowego.....	42
3.28. Czas regeneracji.....	42
3.29. Trasy.....	43
3.29.1. Nawigacja według wysokości.....	44
3.30. Nawigacja „skręt po skręcie” dzięki Komoot.....	44
3.31. Monitoring snu.....	45
3.32. Tryby sportowe.....	46
3.32.1. Pływanie.....	47
3.33. Alarmy wschodu i zachodu słońca.....	47
3.34. Godzina i data.....	48
3.34.1. Budzik.....	48
3.35. Liczniki.....	49
3.36. Sygnały dźwiękowe i wibracyjne.....	50
3.37. Wskazówki treningowe.....	50
3.38. Widok tarczy zegarka.....	51
4. Konserwacja i pomoc techniczna.....	52
4.1. Wskazówki dotyczące obsługi.....	52
4.2. Bateria.....	52
4.3. Utylizacja.....	52
5. Odniesienie.....	53
5.1. Dane techniczne.....	53
5.2. Zgodność.....	54
5.2.1. Znak CE.....	54
5.2.2. Zgodność z przepisami FCC.....	54
5.2.3. IC.....	54
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	55
5.3. Znak towarowy.....	55
5.4. Uwaga dotycząca patentów.....	55
5.5. Ograniczona Gwarancja Międzynarodowa.....	55

5.6. Prawa autorskie.....57


# 1. BEZPIECZEŃSTWO

## Rodzaje środków ostrożności


 **OSTRZEŻENIE:** – jest stosowany przy opisie procedury lub sytuacji, która może spowodować poważne obrażenia ciała lub śmierć.


 **PRZESTROGA:** – jest stosowany przy opisie procedury lub sytuacji, która spowoduje uszkodzenie produktu.


 **UWAGA:** – służy do zwrócenia uwagi na ważną informację.

 **PORADA:** – służy do podania dodatkowych wskazówek dotyczących korzystania z możliwości i funkcji urządzenia.


## Środki ostrożności


 **OSTRZEŻENIE:** Nie zbliżać kabla USB do urządzeń medycznych, takich jak rozruszniki serca, ani do kart do otwierania drzwi, kart kredytowych bądź podobnych przedmiotów. Złącze urządzenia podłączanego do kabla USB zawiera silny magnes, który może zakłócać działanie urządzeń medycznych lub innych urządzeń elektronicznych, a także urządzeń zawierających dane zapisywane magnetycznie.


 **OSTRZEŻENIE:** Mogą wystąpić reakcje alergiczne lub podrażnienia skóry, gdy produkt wejdzie w kontakt ze skórą, mimo tego, że produkt spełnia normy branżowe. W takim przypadku należy natychmiast zaprzestać użytkowania produktu i zgłosić się do lekarza.


 **OSTRZEŻENIE:** Przed rozpoczęciem programu treningowego należy zawsze zasięgnąć porady lekarza. Nadmierny wysiłek może być przyczyną poważnych obrażeń.


 **OSTRZEŻENIE:** Tylko do użytku rekreacyjnego.


 **OSTRZEŻENIE:** Nie polegaj tylko na odbiorniku GPS ani czasie eksploatacji baterii produktu. Zawsze używaj map i innych pomocniczych materiałów zapewniających bezpieczeństwo.

 **PRZESTROGA:** Do czyszczenia nie stosować rozpuszczalników, ponieważ może to spowodować zniszczenie produktu.

 **PRZESTROGA:** Nie spryskiwać produktu środkiem do odstraszania owadów – może to spowodować uszkodzenia powierzchni.

 **PRZESTROGA:** Produkt jest urządzeniem elektronicznym i nie należy go wyrzucać z odpadami komunalnymi, aby nie zanieczyszczać środowiska.

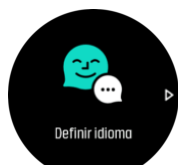
 **PRZESTROGA:** Nie uderzać ani nie upuszczać produktu, ponieważ może ulec uszkodzeniu.

 **UWAGA:** Firma Suunto stosuje zaawansowane czujniki i algorytmy do podawania danych, które można wykorzystać podczas aktywności sportowych lub przygód. Chcemy osiągnąć jak największą dokładność. Mimo to dane podawane przez nasze produkty i usługi są szacunkowe, a generowane wyniki mogą nie być precyzyjne. Kalorie, tętno, lokalizacja, wykrywanie ruchu, rozpoznawanie strzałów, wskaźniki zmęczenia fizycznego oraz inne pomiary mogą nie odpowiadać wynikom rzeczywistym. Produkty i usługi Suunto są przeznaczone wyłącznie do użytku rekreacyjnego, a nie do celów medycznych.

## 2. Pierwsze kroki

Pierwsze uruchomienie zegarka Suunto Spartan Sport Wrist HR przebiega szybko i łatwo.

1. Aby wybudzić zegarek, naciśnij i przytrzymaj górny przycisk.
2. Dotknij ekranu, aby uruchomić kreator konfiguracji.




3. Wybierz język, przesuwając palcem w górę lub w dół, a następnie dotykając wybranego języka.



4. Postępuj zgodnie z instrukcjami kreatora, aby skonfigurować początkowe ustawienia. Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wybrać wartości. Dotknij ekranu lub naciśnij środkowy przycisk, aby zaakceptować wartość i przejść do następnego kroku.

Po ukończeniu pracy kreatora rozpocznij ładowanie zegarka za pomocą dołączonego kabla USB do czasu pełnego naładowania baterii.

Aby uzyskać aktualizacje oprogramowania zegarka, musisz pobrać oprogramowanie SuuntoLink i zainstalować je na komputerze PC lub Mac. Zalecamy aktualizowanie zegarka, gdy dostępne jest nowe wydanie oprogramowania.

 **UWAGA:** SuuntoLink optymalizuje także wydajność GPS zegarka. Należy regularnie podłączać zegarek do oprogramowania SuuntoLink w celu zapewnienia sprawnego śledzenia pozycji GPS.

### 2.1. SuuntoLink

Pobierz i zainstaluj oprogramowanie SuuntoLink na komputerze PC lub Mac w celu zaktualizowania oprogramowania zegarka.

Zalecamy aktualizowanie zegarka, gdy dostępne jest nowe wydanie oprogramowania. Gdy aktualizacja jest dostępna, uzyskujesz powiadomienie za pomocą oprogramowania SuuntoLink oraz aplikacji Suunto app.

W celu uzyskania dalszych informacji odwiedź stronę [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink).

Aby zaktualizować oprogramowanie zegarka:

1. Podłącz zegarek do komputera za pomocą dostarczonego kabla USB.
2. Uruchom oprogramowanie SuuntoLink, o ile jeszcze nie jest uruchomione.
3. Kliknij przycisk aktualizacji w oprogramowaniu SuuntoLink.

## 2.2. Aktualizacje oprogramowania

Aktualizacje oprogramowania zegarka zapewniają nowe funkcje i ważne usprawnienia. Zdecydowanie zalecamy aktualizowanie zegarka bezpośrednio po udostępnieniu aktualizacji.


Jeśli dostępna jest aktualizacja, otrzymasz powiadomienie od aplikacji SuuntoLink i Suunto (o ile zegarek jest połączony z siecią).


Aby zaktualizować oprogramowanie zegarka:

1. Podłącz zegarek do komputera za pomocą dostarczonego kabla USB.
2. Uruchom oprogramowanie SuuntoLink, o ile jeszcze nie jest uruchomione.
3. Kliknij przycisk aktualizacji w oprogramowaniu SuuntoLink.

## 2.3. Aplikacja Suunto


Aplikacja Suunto dodatkowo wzbogaci Twoje doświadczenie związane z korzystaniem z Suunto Spartan Sport Wrist HR. Sparuj zegarek z aplikacją mobilną, między innymi aby zsynchronizować aktywności, uzyskać powiadomienia z telefonu komórkowego czy wskazówki, bądź spersonalizować ustawienia zegarka.

 **PORADA:** Dzięki dowolnemu ćwiczeniu zapisanemu w aplikacji Suunto możesz dodawać zdjęcia i tworzyć filmy Relive z sesji treningowych.

 **UWAGA:** Nie możesz sparować żadnego urządzenia, gdy włączony jest tryb samolotowy. Przed parowaniem wyłącz tryb samolotowy.

Aby sparować zegarek z aplikacją Suunto:

1. Upewnij się, że komunikacja Bluetooth jest włączona. W menu ustawień przejdź do pozycji **Łączność** » **Wykrywanie** i aktywuj ją, o ile nie jest włączona.
2. Pobierz i zainstaluj aplikację Suunto na zgodne urządzenie przenośne ze sklepu iTunes App Store, Google Play lub jednego z kilku popularnych sklepów aplikacji w Chinach.
3. Uruchom aplikację Suunto i włącz funkcję Bluetooth, jeśli nie została już wcześniej włączona.
4. Dotknij ikony zegarka w lewym górnym rogu ekranu aplikacji, a następnie dotknij „PARUJ”, aby sparować zegarek.
5. Potwierdź parowanie, wpisując kod wyświetlany na zegarku do aplikacji.

 **UWAGA:** Niektóre funkcje wymagają połączenia internetowego przez Wi-Fi lub za pośrednictwem sieci komórkowej. Operatorzy telefonii komórkowej mogą naliczać opłaty za transfer danych.

## 2.4. Optyczne tętno

Pomiar optyczny tętna z nadgarstka to łatwy i wygodny sposób monitorowania tętna. Na wyniki pomiaru tętna mogą mieć wpływ następujące czynniki:

- Zegarek musi znajdować się bezpośrednio przy skórze. Pomiedzy czujnikiem a skórą nie powinno być żadnego, choćby najcieńszego materiału.
- Być może będziesz musiał założyć zegarek na rękę nieco wyżej, niż w przypadku zwykłego zegarka. Czujnik odczytuje przepływ krwi przez naczynia krwionośne. Z im większej ilości tkanek może zrobić odczyt, tym dokładniejszy będzie pomiar.



- Ruchy ramion i napinanie mięśni np. przy trzymaniu rakiety do tenisa, mogą mieć wpływ na dokładność odczytów czujników.
- Jeśli tętno jest niskie, czujniki mogą mieć problem z podaniem stabilnych odczytów. Pomocna może być krótka, kilkuminutowa rozgrzewka przed rozpoczęciem rejestrowania.
- Pigmentacja skóry i tatuaże blokują światło i uniemożliwiają wiarygodne odczyty czujnika optycznego.
- Czujnik optyczny nie zapewnia dokładnych odczytów tętna podczas pływania.
- Aby zapewnić jak najlepszą dokładność i najszybszy czas reakcji na zmiany tętna, polecamy korzystanie z kompatybilnego czujnika tętna na klatkę piersiową takiego jak Suunto Smart Sensor.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Funkcja optycznego pomiaru tętna może nie działać dokładnie w przypadku niektórych użytkowników i podczas niektórych form aktywności. Wpływ na optyczny pomiar tętna wywierać może również określona anatomia osoby i pigmentacja skóry. Twoje faktyczne tętno może być wyższe bądź niższe niż odczyt optycznego czujnika.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Tylko do użytku rekreacyjnego. Funkcja optycznego pomiaru tętna nie jest przeznaczona do użytku medycznego.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Przed rozpoczęciem programu treningowego należy zawsze skonsultować się z lekarzem. Nadmierny wysiłek może być przyczyną poważnych obrażeń.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Nasze produkty są zgodne z odpowiednimi normami branżowymi, jednak ich kontakt ze skórą może skutkować wystąpieniem reakcji alergicznych lub podrażnień. W takim przypadku należy natychmiast zaprzestać użytkowania produktu i zgłosić się do lekarza.

## 2.5. Dotknij ekranu i przycisków

Suunto Spartan Sport Wrist HR wyposażony jest w ekran dotykowy oraz trzy przyciski, których można używać do nawigacji po ekranach i funkcjach.

### Przesuwanie palcem i dotykanie

- przesunąć palcem w górę lub w dół, aby przesunąć ekrany i menu
- przesunąć palcem w prawo i lewo, aby przesunąć widok na ekranie do tyłu i do przodu
- przesunąć palcem w lewo lub w prawo, aby zobaczyć dodatkowe ekrany i szczegóły
- dotknij, aby wybrać pozycję
- dotknij ekranu, aby wyświetlić alternatywne informacje
- dotknij i przytrzymaj, aby wyświetlić menu z opcjami kontekstowymi
- dotknij dwukrotnie, aby powrócić do ekranu czasu z innych ekranów

### Przycisk górny

- naciśnij, aby przesunąć się do góry na ekranach i w menu

### Przycisk środkowy

- naciśnij, aby wybrać pozycję
- naciśnij, by zmienić ekran
- przytrzymaj naciśnięty, aby powrócić do menu ustawień
- przytrzymaj naciśnięty, aby wyświetlić menu z opcjami kontekstowymi

### Przycisk dolny

- naciśnij, aby przesunąć się w dół na ekranach i w menu

## Podczas nagrywania ćwiczenia:

### Przycisk górny

- naciśnij, aby wstrzymać lub wznowić nagrywanie
- przytrzymaj naciśnięty, aby zmienić aktywność

### Przycisk środkowy















- naciśnij, by zmienić ekran
- przytrzymaj naciśnięty, aby wyświetlić menu z opcjami kontekstowymi
























### Przycisk dolny

- naciśnij, aby oznaczyć okrążenie
- przytrzymaj naciśnięty, aby zablokować lub odblokować przyciski

## 2.6. Ikony

W funkcji Suunto Spartan Sport Wrist HR używane są następujące ikony:

	Tryb samolotowy
	Różnica wysokości
	Wznoszenie
	Wstecz; cofnięcie się w menu
	Blokada przycisków
	Kadencja
	Skalibruj (Kompas)
	Kalorie
	Aktualna lokalizacja (nawigacja)
	Ładowanie
	Zejsście
	Odległość
	Czas trwania
	EPOC

	Szacowane VO2
	Ćwiczenie
	Niepowodzenie
	Czas na stałej wysokości
	Odebrany sygnał GPS
	Kierunek (Nawigacja)
	Tętno
	Odebrany sygnał czujnika tętna
	Odebrano sygnał napiersiowego pomiaru tętna
	Połączenie przychodzące
	Dziennik
	Niski poziom baterii
	Wiadomość/powiadomienie
	Nieodebrane połączenie
	Nawigacja
	Tempo
	Odebrany sygnał POD
	Odebrany sygnał zasilania POD
	Szczytowa efektywność treningu
	Czas regeneracji
	Kroki
	Stoper
	Tempo pociągnięć (pływanie)
	Sukces

	SWOLF
	Synchronizacja
	Ustawienia
	Trening

## 2.7. Zmianie ustawień

Możesz dostosować wszystkie ustawienia zegarka bezpośrednio na zegarku.

Aby dostosować ustawienie:

1. Przesuń w dół, aż zobaczysz ikonę ustawień, następnie dotknij ikony.



2. Przewiń w dół w menu ustawień, przesuując palcem w górę lub w dół albo naciskając górny lub dolny przycisk.




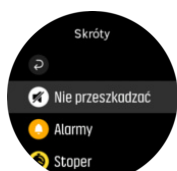
3. Wybierz ustawienie, naciskając jego nazwę lub naciskając środkowy przycisk, gdy ustawienie jest podświetlone. Powróć w menu, przesuując palcem w prawo albo wybierając pozycję **Wstecz**.
4. W przypadku ustawień z zakresem wartości, zmień wartość, przewijając palcem w górę lub w dół, albo naciskając górny lub dolny przycisk.



5. W przypadku ustawień obejmujących tylko dwie wartości, takie jak wł. czy wył., zmień wartość, dotykając ustawienia lub naciskając środkowy przycisk.



 **PORADA:** Możesz również uzyskać dostęp do ogólnych ustawień za pomocą widoku zegarka, dotykając i przytrzymując palcem ekran, aby otworzyć menu kontekstowe.



## 3. Funkcje

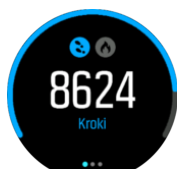
### 3.1. Monitorowanie aktywności

Zegarek monitoruje ogólny poziom aktywności w ciągu dnia. Jest to istotny czynnik, niezależnie od tego, czy chcesz zachować kondycję i zdrowie, czy trenujesz na zbliżające się zawody.

Dobrze jest być aktywnym, ale gdy ciężko trenujesz, musisz pamiętać aby zaplanować dni odpoczynku o niskim poziomie aktywności.

Licznik aktywności automatycznie resetuje się codziennie o północy. Pod koniec tygodnia (w niedzielę) zegarek przedstawia podsumowanie aktywności prezentujące średnią z tygodnia i sumy dzienne.

W widoku zegarka przesunij palcem w górę lub naciśnij przycisk dolny, aby zobaczyć łączną liczbę kroków danego dnia.



Zegarek liczy kroki za pomocą akcelerometru. Licznik ogólnej liczby kroków działa cały czas, także podczas rejestrowania sesji treningowych i innych form aktywności. W przypadku niektórych sportów, takich jak pływanie i jazda na rowerze, kroki nie są liczone.

Dotknij ekranu, aby oprócz kroków zobaczyć szacowaną liczbę kalorii spalonych danego dnia.



Duża liczba pośrodku ekranu to szacowana liczba kalorii spalonych dotąd aktywnie w ciągu dnia. Poniżej znajduje się łączna liczba spalonych kalorii. Suma obejmuje kalorie spalone aktywnie oraz podstawową przemianę materii (patrz poniżej).

Pierścień na obu ekranach przedstawia, jak blisko jesteś osiągnięcia celów dziennej aktywności. Wartości docelowe można dostosować do swoich preferencji (patrz poniżej)

Możesz także sprawdzić kroki w ostatnich siedmiu dniach poprzez przesunięcie palcem w lewo. Przesunij palcem w lewo lub naciśnij ponownie środkowy przycisk, aby zobaczyć kalorie.



Przesunij palcem w górę, aby sprawdzić aktywność w ostatnich siedmiu dniach w formie liczb zamiast wykresu.

## Cele aktywności

Można dostosować codzienne cele w zakresie kroków i kalorii. Na ekranie aktywności dotknij ekran palcem i przytrzymaj go lub przytrzymaj naciśnięty środkowy przycisk w celu wyświetlenia ustawień celu aktywności.



Ustawiając cel dotyczący kroków, określa się łączną liczbę kroków dziennie.

Łączna liczba kalorii spalanych dziennie jest oparta na dwóch czynnikach: współczynnik BMR (Basal Metabolic Rate – podstawowa przemiana materii) i aktywność fizyczna.



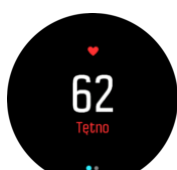
Współczynnik BMR to ilość kalorii spalana przez organizm podczas odpoczynku. Są to kalorie zużywane przez organizm do utrzymania ciepłoty i wykonywania podstawowych funkcji, takich jak mruganie powiekami i praca serca. Wartość zależy od osobistego profilu, w tym czynników takich jak wiek i płeć.

Ustawiając cel dotyczący kalorii, definiujesz, ile kalorii chcesz spalać oprócz BMR. Są to tak zwane aktywne kalorie. Pierścień wokół ekranu aktywności przesuwają się wraz z kaloriami spalonymi w ciągu dnia w porównaniu do ustalonego celu.

### 3.1.1. Chwilowe tętno

Ekran chwilowego tętna przedstawia wartość chwilową tętna.

W widoku tarczy zegarka przesunij palcem w górę lub naciśnij przycisk dolny, aby przewinąć ekran tętna.



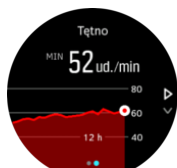
Przesunij palcem w dół lub naciśnij górny przycisk, aby opuścić ten ekran i powrócić do widoku tarczy zegarka.

### 3.1.2. Codzienne tętno

Ekran z dziennym wynikiem tętna przedstawia Twoje tętno z ostatnich 12 godzin. Stanowi pomocne źródło informacji o regeneracji po ciężkiej sesji treningowej.

Ekran przedstawia tętno z 12 godzin w formie wykresu. Wykres jest rysowany na podstawie średniego tętna w 24-minutowych okresach. Ponadto przesunięcie palcem w górę lub naciśnięcie dolnego przycisku powoduje wyświetlenie szacunku średniego godzinnego zużycia kalorii oraz najniższe tętno w okresie 12-godzinnym.

Minimalne tętno z ostatnich 12 godzin to dobry wskaźnik stanu regeneracji. Jeśli jest wyższe niż normalne, prawdopodobnie organizm nie zregenerował się jeszcze po ostatniej sesji treningowej.



W przypadku rejestrowania ćwiczenia, codzienne wartości tętna odpowiadają podwyższonemu tętnu i spalaniu kalorii wynikającemu z treningu. Pamiętaj, że wykres i tempo spalania kalorii to średnie. Jeśli tętno osiąga wartość szczytową 200 uderzeń na minutę podczas ćwiczenia, wykres nie przedstawia tej maksymalnej wartości, ale średnią z 24 minut, gdy wystąpiła wartość szczytowa.

Zanim będzie można zobaczyć tętno codzienne, należy aktywować funkcję tętna dziennego. Możesz włączyć lub wyłączyć tę funkcję za pomocą ustawień w części **Aktywność**. Z ekranu codziennego tętna można także uzyskać dostęp do ustawień aktywności przytrzymując środkowy przycisk.

Gdy włączona jest funkcja codziennego tętna, zegarek regularnie sprawdza tętno za pomocą optycznego czujnika tętna. Zwiększa to nieznacznie zużycie energii baterii.



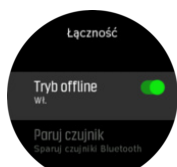
Po włączeniu zegarek zaczyna wyświetlać codzienne informacje o tętnie po 24 minutach.


Aby wyświetlić codzienne tętno:

1. W widoku tarczy zegarka przesunij palcem w górę lub naciśnij przycisk dolny, aby przewinąć ekran tętna.
2. Przesunij palcem w lewo, aby przejść do ekranu codziennego tętna.
3. Przesunij palcem w górę lub naciśnij dolny przycisk, aby zobaczyć zużycie kalorii.

## 3.2. Tryb samolotowy

Gdy to konieczne, włącz tryb samolotowy, aby wyłączyć transmisję bezprzewodową. Można włączyć lub wyłączyć tryb samolotowy w menu ustawień w części **Łączność**.



 **UWAGA:** Aby sparować akcesoria z urządzeniem, należy najpierw wyłączyć tryb samolotowy, jeśli jest włączony.

## 3.3. Wysokościomierz

Suunto Spartan Sport Wrist HR używa sygnału GPS do pomiaru wysokości. W optymalnych warunkach przesyłania sygnału, przy których nie występują typowe błędy w obliczaniu



pozycji GPS, odczyt wysokości GPS powinien z dobrą dokładnością wskazywać wysokość nad poziomem morza.

Aby uzyskać dokładniejszy odczyt wysokości GPS, porównywalny do wysokości barometrycznej, potrzebne są dodatkowe źródła danych, takie jak żyroskop lub radar Dopplera do korekty wysokości GPS.

Ponieważ Suunto Spartan Sport Wrist HR mierzy wysokość wyłącznie na podstawie sygnału GPS, gdy nie jest ustawiony tryb maksymalnej dokładności GPS, może dojść do błędu filtrowania i potencjalnie zakłócenia odczytów wysokości.

Jeśli potrzebne są dokładne odczyty wysokości, podczas rejestracji należy ustawić tryb GPS **Najlepsza**.

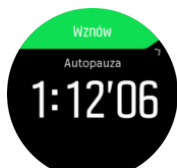
Wysokości GPS nie należy jednak uważać za bezwzględną nawet w trybie najlepszej dokładności. Jest to szacunek rzeczywistej wysokości, a dokładność tego szacowania zależy w dużym stopniu od panujących warunków.

## 3.4. Autopauza

Funkcja Autopauza zatrzymuje rejestrowanie treningu, gdy prędkość spada poniżej 2 km/h. Gdy prędkość rośnie do wartości powyżej 3 km/h, rejestrowanie jest automatycznie kontynuowane.

Możesz włączyć lub wyłączyć autopauzę dla każdego trybu sportowego z poziomu ustawień trybu sportowego w zegarku, zanim rozpoczniesz rejestrację ćwiczenia.

Jeśli autopauza jest włączona w trakcie rejestrowania, gdy wystąpi automatyczne wstrzymanie rejestracji, wyświetlany jest komunikat podręczny.




Dotknij okienko wznawiania, aby zobaczyć i przełączyć między bieżącym dystansem, tętnem, czasem, poziomem baterii.



Możesz automatycznie wznowić rejestrowanie, gdy ponownie zaczniesz się ruszać, albo wznowić ręcznie z poziomu ekranu podręcznego, naciskając górny przycisk.


## 3.5. Podświetlenie

Podświetlenie ma dwa tryby: automatyczny i przełączanie. W trybie automatycznym podświetlenie włącza się przy każdym dotknięciu ekranu lub naciśnięciu przycisku.

 **UWAGA:** Jeśli zegarek był bezczynny przez 60 sekund lub dłużej, podświetlenie można włączyć tylko przez naciśnięcie przycisku.

W trybie przełączania możesz włączyć podświetlenie za pomocą dotknięcia dwoma palcami. Podświetlenie pozostaje włączone aż do ponownego dotknięcia dwoma palcami.

Domyślnie podświetlenie jest ustawione w trybie automatycznym. Możesz zmienić tryb podświetlenia, a także jego jasność za pomocą ustawień w części **Ogólne » Podświetlenie**.

 **UWAGA:** Jasność podświetlenia wpływa na czas pracy na zasilaniu bateryjnym. Im jaśniejsze podświetlenie, tym szybciej następuje wyczerpanie baterii.

## Podświetlenie w trybie gotowości

Gdy nie korzystasz aktywnie z zegarka poprzez dotykanie ekranu lub naciskanie przycisków, zegarek po jednej minucie przechodzi do trybu oczekiwania. Wyświetlacz jest włączony, ale w słabym oświetleniu może być nieczytelny.

Aby zwiększyć czytelność w słabym oświetleniu, możesz użyć podświetlenia trybu oczekiwania. Jest to podświetlenie o małej jasności, które jest włączone przez cały czas.

Możesz włączyć lub wyłączyć podświetlenie trybu oczekiwania za pomocą ustawień w części **Ogólne » Podświetlenie » Oczekiwanie**.

Mimo że jasność podświetlenia w trybie oczekiwania jest niska, skraca ono czas pracy na zasilaniu bateryjnym, ponieważ jest włączone przez cały czas.

## 3.6. Łączność Bluetooth

Suunto Spartan Sport Wrist HR wykorzystuje technologię Bluetooth w celu wysyłania i odbierania informacji z urządzenia mobilnego po sparowaniu zegarka z aplikacją Suunto. Ta sama technologia jest także stosowana do parowania modułów POD i czujników.

Jeśli nie chcesz, aby zegarek był widoczny dla skanerów Bluetooth, możesz włączyć lub wyłączyć ustawienie wykrywania za pomocą ustawień w części **ŁĄCZNOŚĆ » WYKRYWANIE**.



Komunikację Bluetooth można także całkowicie wyłączyć poprzez włączenie trybu samolotowego, patrz 3.2. *Tryb samolotowy*.

## 3.7. Blokada przycisków i ekranu

Podczas nagrywania ćwiczenia można zablokować przyciski, przytrzymując prawy dolny przycisk. Po zablokowaniu nie można wykonywać żadnych czynności wymagających naciskania przycisków (takich jak tworzenie okrążeń, pauzowanie i kończenie ćwiczenia itp.), ale można przewijać widoki ekranu i włączać podświetlenie poprzez naciśnięcie dowolnego przycisku, gdy podświetlenie jest w trybie automatycznym.

Aby odblokować wszystkie funkcje, ponownie przytrzymaj prawy dolny przycisk naciśnięty.

Gdy nie nagrywasz ćwiczenia, ekran blokuje się i przyciemnia po minucie braku aktywności. Aby aktywować ekran, naciśnij dowolny przycisk.

Ekran przechodzi do trybu uśpienia (wygaszenia) po okresie nieaktywności. Każdy ruch powoduje ponowne włączenie ekranu.

## 3.8. Napiersiowy czujnik tętna

Aby uzyskać dokładne informacje o intensywności ćwiczenia, zegarek Suunto Spartan Sport Wrist HR można połączyć z czujnikiem tętna zgodnym z komunikacją Bluetooth<sup>®</sup> Smart, takim jak czujnik Suunto Smart Sensor.

Korzystanie z czujnika Suunto Smart Sensor oferuje również dodatkową korzyść zapamiętywania tętna. Gdy nastąpi przerwanie połączenia z zegarkiem (np. gdy podczas pływania zanika łączność pod wodą), pamięć czujnika buforuje dane.

Oznacza to również, że zegarka nie musisz nawet mieć przy sobie po rozpoczęciu rejestrowania aktywności. Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika czujnika Suunto Smart Sensor.

Więcej informacji znajdziesz się w podręczniku użytkownika czujnika Suunto Smart Sensor lub innego czujnika tętna kompatybilnego z technologią Bluetooth<sup>®</sup> Smart.

Patrz 3.24. *Parowanie czujników POD i czujników*, aby uzyskać informacje o tym, jak sparować czujnik tętna z zegarkiem.

## 3.9. Kompas

Zegarek Suunto Spartan Sport Wrist HR jest wyposażony w kompas cyfrowy, który umożliwia zorientowanie położenia względem północy magnetycznej. Jest to kompas z kompensacją przechylenia, który zapewnia dokładne wskazania, nawet jeśli urządzenie nie jest ustawione poziomo.

Można uzyskać dostęp do kompasu z modułu uruchamiającego w części **Nawigacja » Kompas**.

Ekran kompasu wyświetla następujące informacje:

- Strzałka wskazująca na północ magnetyczną
- Kierunek światła kursu
- Kurs w stopniach
- Godzina (czas lokalny) lub poziom baterii; dotknij ekranu w celu zmiany widoków



Aby zamknąć kompas, przesunij palcem w prawo lub przytrzymaj naciśnięty środkowy przycisk.

Na ekranie kompasu można przeciągnąć palcem w górę od dołu ekranu lub nacisnąć dolny przycisk, aby otworzyć listę skrótów. Skróty zapewniają szybki dostęp do działań nawigacyjnych, takich jak sprawdzanie współrzędnych bieżącej lokalizacji lub wybieranie innej trasy do nawigacji.



Przesunij palcem w dół lub naciśnij górny przycisk, aby zamknąć listę skrótów.

### 3.9.1. Kalibracja kompasu

Jeśli kompas nie jest skalibrowany, należy go skalibrować po przejściu do ekranu kompasu.



Jeśli chcesz ponownie skalibrować kompas, możesz ponownie rozpocząć kalibrację za pomocą ustawień w części **Nawigacja » Skalibruj kompas**.

### 3.9.2. Ustawianie deklinacji

Aby zapewnić prawidłowe odczyty kompasu, ustaw dokładną wartość deklinacji.

Tradycyjne mapy papierowe są oparte na kierunku północy geograficznej. Kompas wskazuje północ magnetyczną, czyli miejsce nad Ziemią, w którym skupiają się linie sił jej pola magnetycznego. Ponieważ północ magnetyczna i geograficzna nie znajdują się w tym samym miejscu, w kompasie musisz ustawić deklinację. Deklinacja to kąt pomiędzy północą magnetyczną a geograficzną.

Wartość deklinacji jest podana na większości map. Lokalizacja północy magnetycznej zmienia się co rok, więc najbardziej precyzyjne i aktualne informacje o wartości deklinacji znajdują się w witrynach takich jak [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com).

Mapy do biegów na orientację w terenie są sporządzane względem północy magnetycznej. Jeśli używasz mapy do biegów na orientację, musisz wyłączyć korektę deklinacji. W tym celu ustaw wartość deklinacji jako 0 stopni.

Możesz ustawić wartość deklinacji za pomocą ustawień w części **Nawigacja » Deklinacja**.

## 3.10. Informacje o urządzeniu

Możesz sprawdzić szczegóły oprogramowania i elementów zegarka za pomocą ustawień w części **Ogólne » Informacje**.

## 3.11. Motyw wyświetlacza

Aby zwiększyć czytelność ekranu zegarka podczas ćwiczeń lub nawigacji, możesz wybierać motywy jasne lub ciemne.

W przypadku jasnego motywu tło ekranu jest jasne, a cyfry ciemne.

W przypadku ciemnego motywu kontrast jest odwrócony: tło ekranu jest ciemne, a cyfry jasne.

Motyw to ustawienie ogólne zegarka, które możesz zmienić w dowolnej opcji trybu sportowego.

Aby zmienić motyw wyświetlacza w opcjach trybu sportowego:

1. Przejdź do dowolnego trybu sportowego i przeciągnij palcem w górę lub naciśnij dolny przycisk w celu wyświetlenia opcji trybu sportowego.
2. Przewiń w dół do pozycji **Motyw** i naciśnij środkowy przycisk.
3. Przełączaj między Jasny i Ciemny poprzez przeciągnięcie palcem w górę lub dół albo poprzez naciskanie górnego i dolnego przycisku, następnie zaakceptuj za pomocą środkowego przycisku.

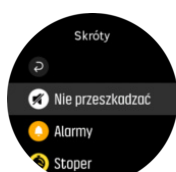
4. Przewiń z powrotem w górę, aby zamknąć opcje trybu sportowego i uruchomić (lub zamknąć) tryb sportowy.

## 3.12. Tryb Nie przeszkadzać

Tryb Nie przeszkadzać wycisza wszystkie dźwięki i wibracje, a także wygasza ekran. Jest to bardzo przydatna funkcja w przypadku noszenia zegarka w teatrze lub innym miejscu, gdzie powinien on działać jak zwykle, ale cicho.

Aby włączyć/wyłączyć tryb Nie przeszkadzać:

1. W widoku zegarka naciśnij środkowy przycisk w celu wyświetlenia menu skrótów.
2. Przesuń palcem w górę lub naciśnij dolny przycisk w celu przewinięcia do trybu Nie przeszkadzać.
3. Dotknij ekranu lub naciśnij środkowy przycisk w celu potwierdzenia wyboru.



Jeśli ustawiony jest alarm, rozlega się on jak zwykle i wyłącza tryb Nie przeszkadzać, chyba że użyjesz funkcji uśpienia alarmu.

## 3.13. Odczucie

Jeśli trenujesz regularnie, odczucia po każdym treningu są dobrym wskaźnikiem ogólnej kondycji fizycznej.

Można wybrać spośród pięciu stopni odczuć:

- **Słabe**
- **Średnie**
- **Dobre**
- **Bardzo dobre**
- **Doskonałe**

Dokładne znaczenie tych opcji zależy od Ciebie. Ważne jest, aby stosować je konsekwentnie.

Możesz zarejestrować swoje samopoczucie w zegarku po każdej sesji treningowej poprzez zatrzymanie rejestracji i udzielenie odpowiedzi na pytanie „**Jaki Ci się podobało?**”.



Możesz pominąć udzielenie odpowiedzi na pytanie poprzez naciśnięcie środkowego przycisku.

## 3.14. Znajdowanie punktu wyjściowego

W przypadku używania systemu GPS do rejestrowania aktywności zegarek Suunto Spartan Sport Wrist HR automatycznie zapisuje punkt początkowy ćwiczenia. Za pomocą funkcji

Znajdowanie punktu wyjściowego zegarek Suunto Spartan Sport Wrist HR może poprowadzić użytkownika bezpośrednio do punktu początkowego.

Aby włączyć funkcję Znajdowanie punktu wyjściowego:

1. Rozpocznij ćwiczenie z nawigacją GPS.
2. Przesuń palcem w lewo lub naciśnij środkowy przycisk do wyświetlenia ekranu nawigacji.
3. Przesuń palcem w górę lub naciśnij dolny przycisk w celu wyświetlenia menu skrótów.
4. Przewiń w dół do pozycji Znajdowanie punktu wyjściowego i dotknij ekranu lub naciśnij środkowy przycisk w celu jej wybrania.



Wskazówki nawigacji będą wyświetlane na ostatnim ekranie w wybranym trybie sportowym.



Aby wyświetlić dodatkowe szczegóły dotyczące bieżącej pozycji:

1. W widoku Znajdowanie punktu wyjściowego przewiń w górę lub naciśnij dolny przycisk w celu wyświetlenia menu skrótów.
2. Wybierz **Szczegóły**.



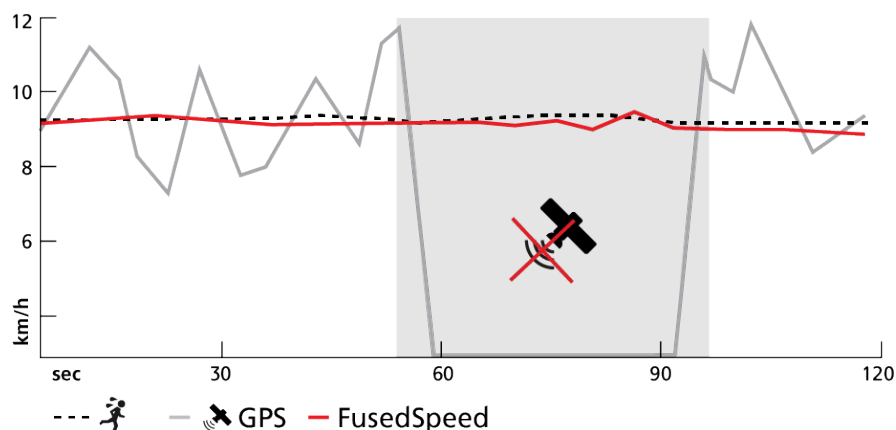
3. Przesuń palcem w górę lub naciśnij dolny przycisk w celu przewinięcia listy.



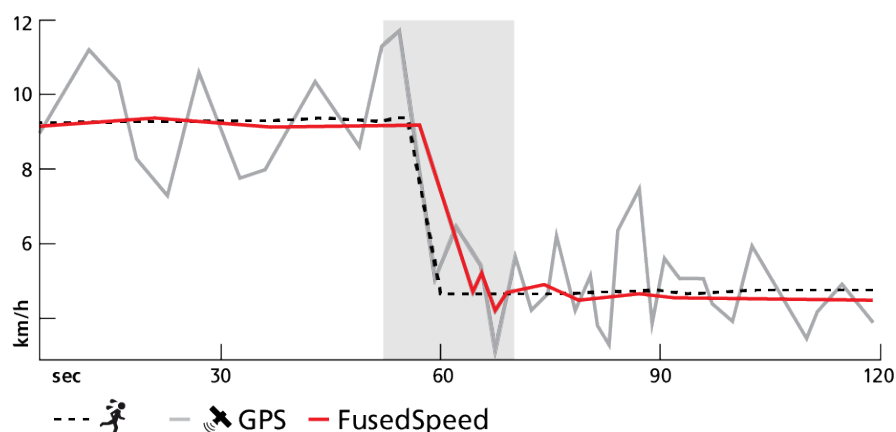
Przesuń palcem w prawo lub naciśnij środkowy przycisk w celu opuszczenia widoku szczegółów.

### 3.15. Funkcja FusedSpeed

FusedSpeed™ jest wyjątkowym połączeniem modułu GPS i nadgarstkowego czujnika przyspieszenia, którego zaletą jest bardzo dokładny pomiar prędkości biegu. Sygnał GPS jest filtrowany adaptacyjnie z uwzględnieniem informacji o przyspieszeniu uzyskanych z czujnika nadgarstkowego, dzięki czemu odczyt prędkości przy jednostajnym biegu jest dokładniejszy, a reakcje na zmiany prędkości — znacznie szybsze.



Największą zaletą rozwiązania FusedSpeed ujawnia się, kiedy potrzebujesz szybkich odczytów prędkości w trakcie treningu, na przykład podczas biegu po nierównym terenie lub podczas treningu interwałowego. W razie utraty sygnału GPS urządzenie Suunto Spartan Sport Wrist HR może w dalszym ciągu pokazywać dokładną prędkość na podstawie akcelerometru skalibrowanego za pomocą GPS.



**PORADA:** Aby uzyskać dokładny odczyt za pomocą FusedSpeed, wystarczy rzut oka na urządzenie. Trzymanie urządzenia nieruchomo przed oczami zmniejsza dokładność pomiaru.

Funkcja FusedSpeed włącza się automatycznie podczas biegania i innych podobnych typów aktywności, takich jak bieg na orientację, unihokej i piłka nożna (soccer).

### 3.16. GLONASS

GLONASS (Global Navigation Satellite System) to system pozycjonowania alternatywny względem GPS. Po włączeniu nawigacji GLONASS zegarek może w pewnych warunkach rejestrować dokładniejszą pozycję. System GLONASS może zapewnić większą dokładność śledzenia zwłaszcza w obszarach miejskich, gdzie występują wysokie budynki. W innych miejscach zwykle lepiej wyłączyć nawigację GLONASS. Po włączeniu nawigacji GLONASS zegarek szybciej wyczerpuje baterię.

Aby włączyć/wyłączyć system GLONASS:

1. Wybierz tryb sportowy korzystający z systemu GPS.
2. Otwórz menu opcji i przewiń w dół do pozycji GLONASS.
3. Naciśnij środkowy przycisk, aby włączyć lub wyłączyć ustawienie.



**UWAGA:** Ustawienie GLONASS jest globalne. Po włączeniu nawigacja GLONASS jest włączona we wszystkich trybach sportowych z nawigacją GPS.

### 3.17. Dokładność pomiarów GPS i oszczędzanie energii

Tempo ustalania pozycji GPS określa dokładność trasy – im krótsza przerwa między kolejnymi określeniami pozycji, tym lepsza dokładność. Każde określenie pozycji GPS jest rejestrowane w dzienniku przy nagrywaniu ćwiczenia.

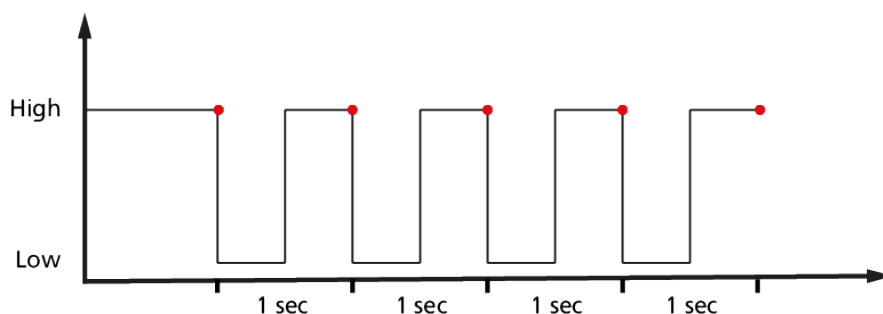
Tempo ustalania pozycji GPS bezpośrednio wpływa również na czas pracy baterijnej. Zmniejszenie dokładności GPS pozwala wydłużyć czas pracy baterii zegarka.

Dostępne opcje dokładności pomiarów GPS:

- **Best:** tempo ustalania co ok. 1 sek. z pełną mocą
- **Good:** tempo ustalania co ok. 1 sek. z niską mocą
- **OK:** tempo ustalania co ok. 60 sek. z pełną mocą

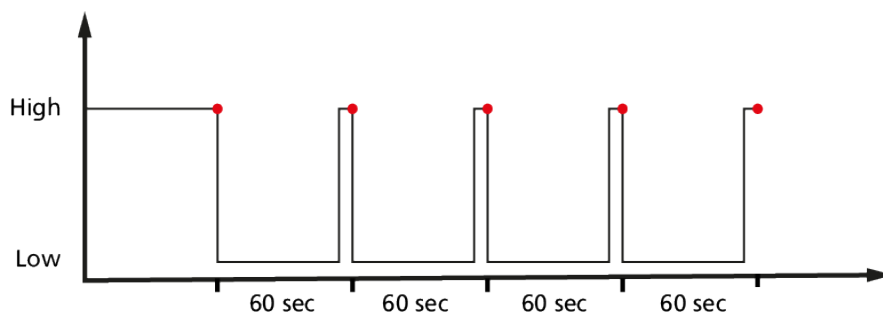
W trybie **Best** zegarek używa pełnej mocy GPS przez cały czas. W trybie pełnej mocy odbiornik GPS może odfiltrowywać zakłócenia i najlepiej ustalić pozycję. Owocuje to najwyższą dokładnością śledzenia, ale także w największym stopniu zużywa baterię.

W trybie **Good** pozycja GPS jest także ustalana co sekundę, ale z mniejszą dokładnością, ponieważ odbiornik GPS nie pracuje w trybie pełnej mocy przez cały czas. Między określeniami pozycji odbiornik GPS przechodzi na krótki czas do trybu energooszczędnego, co zilustrowano poniżej.



Wydłuża to czas pracy baterii, ale skraca czas określenia pozycji GPS i filtrowania zakłóceń. Śledzenie pozycji nie jest więc tak dokładne jak w trybie **Best**.

W trybie **OK** pozycja GPS jest określana co minutę. Znacznie wydłuża to czas pracy baterijnej, ale zmniejsza dokładność śledzenia.



Jeśli poruszasz się po trasie lub według punktów POI, automatycznie ustawiany jest tryb dokładności GPS **Best**.



## 3.18. Strefy intensywności

Korzystanie z stref intensywności podczas ćwiczeń pomaga w kształtowaniu kondycji. Każda strefa intensywności obciąża ciało w inny sposób, co wywiera różny wpływ na kondycję fizyczną. Istnieje pięć różnych stref, ponumerowanych od 1 (najniższa) do 5 (najwyższa), definiowanych jako zakresy procentowe w oparciu o maksymalne tętno (maks. HR), tempo lub moc.

Ważne jest, aby znać odpowiedni poziom intensywności i stosować go podczas treningu. Należy pamiętać, że niezależnie od zaplanowanego treningu zawsze należy rozgrzać się przed ćwiczeniem.

Pięć różnych stref intensywności zastosowanych w urządzeniu Suunto Spartan Sport Wrist HR to:

### **Strefa 1: Łatwa**

Ćwiczenia w strefie 1 są stosunkowo łatwe dla twojego ciała. Jeśli chodzi o trening sprawności fizycznej, tak niska intensywność ma znaczenie głównie w treningu regeneracyjnym i poprawie podstawowej sprawności, gdy dopiero zaczynasz ćwiczyć lub po długiej przerwie. Codzienne ćwiczenia – chodzenie, wchodzenie po schodach, jazda na rowerze do pracy itp. – zwykle wykonywane są w tej strefie intensywności.

### **Strefa 2: Umiarkowana**

Ćwiczenia w strefie 2 skutecznie poprawiają podstawowy poziom sprawności. Ćwiczenie przy tej intensywności wydaje się łatwe, ale treningi o długim czasie trwania mogą mieć bardzo wysoki efekt treningowy. Większość treningu sprawności sercowo-naczyniowej należy wykonywać w tej strefie. Poprawienie podstawowej sprawności buduje fundament dla innych ćwiczeń i przygotowuje ciało do bardziej energicznej aktywności. Długotrwałe treningi w tej strefie pochłaniają dużo energii, szczególnie z tłuszczu w organizmie.

### **Strefa 3: Trudna**

Ćwiczenie w strefie 3 zaczyna być dość energiczne i wydaje się dość trudne. Poprawi ono twoją zdolność do szybkiego i ekonomicznego poruszania się. W tej strefie w twoim systemie zaczyna wytwarzać się kwas mlekowy, ale twoje ciało wciąż jest w stanie całkowicie go wypłukać. Ćwicz z tą intensywnością najwyżej parę razy w tygodniu, ponieważ naraża ona twoje ciało na duże obciążenia.

### **Strefa 4: Bardzo trudna**

Ćwiczenia w strefie 4 przygotowują twój organizm do zawodów i dużych prędkości. Treningi w tej strefie mogą być wykonywane ze stałą prędkością lub jako trening interwałowy (kombinacje krótszych faz treningu z przerwami). Trening o wysokiej intensywności szybko i skutecznie rozwija twój poziom sprawności, ale zbyt częste lub zbyt intensywne ćwiczenia mogą prowadzić do przetrenowania, co może zmusić cię do dłuższej przerwy w treningu.

### **Strefa 5: Maksymalna**

Kiedy tętno podczas treningu osiąga strefę 5, trening staje się wyjątkowo trudny. Kwas mlekowy gromadzi się w twoim organizmie dużo szybciej niż można go usunąć, przez co trzeba zatrzymać się po co najwyżej kilkudziesięciu minutach. Sportowcy włączają te treningi o maksymalnej intensywności w swój program treningowy w bardzo kontrolowany sposób, entuzjaści fitnessu nie potrzebują ich wcale.

#### 3.18.1. Strefy tętna

Strefy tętna są zdefiniowane jako zakresy procentowe w oparciu o maksymalne tętno.

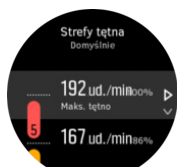
Domyślnie twoje maksymalne tętno jest obliczane przy użyciu standardowego równania: 220 minus twój wiek. Jeśli znasz swoje dokładne maksymalne tętno, powinieneś odpowiednio dostosować wartość domyślną.

Suunto Spartan Sport Wrist HR oferuje domyślne i specyficzne dla danej aktywności strefy tętna. Strefy domyślne mogą być używane podczas wszystkich aktywności, ale w przypadku bardziej zaawansowanych treningów można korzystać z określonych stref tętna dla aktywności biegowych i rowerowych.


### Ustaw maksymalne tętno

Ustaw maksymalne tętno w ustawieniach w sekwencji **Trening** » **Strefy intensywności** » **Strefy domyślne**.

1. Dotknij opcji maks. HR (najwyższa wartość, bpm) lub naciśnij środkowy przycisk.
2. Wybierz nowe maksymalne tętno poprzez przesunięcie palcem w górę lub w dół albo naciśnięcie prawego górnego lub dolnego przycisku.



3. Dotknij wybranej opcji lub naciśnij środkowy przycisk.
4. Aby wyjść z widoku stref tętna, przesunij palcem w prawo lub przytrzymaj naciśnięty środkowy przycisk.

 **UWAGA:** Maksymalne tętno możesz zaprogramować również w ustawieniach w sekwencji **Ogólne** » **Osobiste** »


### Ustaw domyślne strefy tętna

Ustaw swoje domyślne strefy tętna w ustawieniach w sekwencji **Trening** » **Strefy intensywności** » **Strefy domyślne**.

1. Przewijaj w górę lub w dół i dotknij wybraną opcję lub naciśnij środkowy przycisk, kiedy podświetlona jest strefa tętna, która chcesz zmienić.
2. Wybierz nową strefę tętna poprzez przesunięcie palcem w górę lub w dół albo naciśnięcie prawego górnego lub dolnego przycisku.



3. Dotknij wybranej opcji lub naciśnij środkowy przycisk.
4. Aby wyjść z widoku stref tętna, przesunij palcem w prawo lub przytrzymaj naciśnięty środkowy przycisk.

 **UWAGA:** Wybór opcji **Resetuj** w widoku stref tętna spowoduje reset stref tętna do wartości domyślnej.

### Ustaw strefy tętna właściwe dla danej aktywności

Ustaw strefy tętna domyślne dla danej aktywności w ustawieniach w sekwencji **Trening** » **Strefy intensywności** » **Strefy zaawansowane**.

1. Dotknij aktywności (bieganie lub kolarstwo), którą chcesz edytować, lub naciśnij środkowy przycisk, kiedy dana aktywność jest podświetlona.
2. Naciśnij środkowy przycisk, aby przełączać strefy tętna.
3. Przewijaj w górę lub w dół i dotknij wybraną opcję lub naciśnij środkowy przycisk, kiedy podświetlona jest strefa tętna, która chcesz zmienić.
4. Wybierz nową strefę tętna przewijając w górę lub w dół lub naciskając prawy górny lub prawy dolny przycisk.



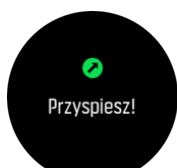
3. Dotknij wybranej opcji lub naciśnij środkowy przycisk.
4. Aby wyjść z widoku stref tętna, przesunij palcem w prawo lub przytrzymaj naciśnięty środkowy przycisk.

### 3.18.1.1. Korzystanie ze stref tętna podczas treningu

Podczas rejestrowania ćwiczenia (patrz punkt 3.27. *Rejestracja ćwiczenia*) po wybraniu tętna jako celu intensywności (patrz punkt 3.27.1. *Używanie celów podczas ćwiczenia*) na zewnętrznej krawędzi wyświetlacza trybu sportowego pokazywany jest miernik stref tętna podzielony na pięć sekcji (dotyczy wszystkich modeli obsługujących pomiar tętna). Miernik pokazuje, w której ze stref aktualnie trenujesz, poprzez podświetlenie odpowiedniej sekcji. Mała strzałka wskaźnika pokazuje, gdzie w obrębie danej strefy znajduje się użytkownik.



Zegarek informuje o osiągnięciu docelowej strefy. W trakcie ćwiczenia zegarek wskazuje na konieczność przyspieszenia lub zwolnienia, jeśli tętno nie mieści się w wybranej strefie docelowej.



Ponadto dostępny jest również dedykowany wyświetlacz stref tętna w domyślnym trybie sportowym wyświetlacza. Wyświetlacz stref pokazuje aktualną strefę tętna w środkowym polu, czas przebywania w tej strefie oraz ile uderzeń na minutę dzieli użytkownika od strefy wyższej lub niższej. Kolor tła paska również wskazuje strefę tętna, w której trenujesz.



W podsumowaniu ćwiczenia uzyskuje się informacje o tym, ile czasu spędziło się w poszczególnych strefach.

### 3.18.2. Strefy tempa

Strefy tempa działają tak jak strefy tętna, ale intensywność treningu jest oparta na tempie zamiast na tętnie. Strefy tempa są widoczne w wartościach metrycznych lub angielskich, w zależności od ustawień.

Suunto Spartan Sport Wrist HR oferuje pięć domyślnych stref tempa, z których można korzystać, lub pozwala na zdefiniowanie własnych stref.

Strefy tempa są dostępne dla biegania.

#### Ustaw strefy tempa

Ustaw strefy tempa domyślne dla danej aktywności w ustawieniach w sekwencji **Trening** » **Strefy intensywności** » **Strefy zaawansowane**.

1. Dotknij **Bieganie** lub naciśnij środkowy przycisk.
2. Przesuń palcem lub naciśnij przycisk i wybierz strefy tempa.
3. Przesuń palcem w górę/dół lub naciśnij przycisk górny lub dolny i naciśnij środkowy przycisk, kiedy podświetlona jest strefa tempa, którą chcesz zmienić.
4. Wybierz nową strefę tempa, przesuwając palcem w górę/dół lub naciskając górny lub dolny przycisk.



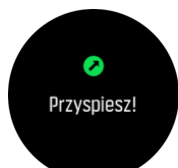
5. Naciśnij środkowy przycisk, aby wybrać nową wartość tempa.
6. Przesuń palcem w prawo lub naciśnij i przytrzymaj środkowy przycisk, aby wyjść z widoku strefy tempa.

#### 3.18.2.1. Korzystanie ze stref tempa podczas treningu

Podczas rejestrowania ćwiczenia (patrz punkt 3.27. *Rejestracja ćwiczenia*) po wybraniu tempa jako celu intensywności (patrz punkt 3.27.1. *Używanie celów podczas ćwiczenia*) pokazywany jest miernik stref tempa podzielony na pięć sekcji. Sekcje widoczne są wokół zewnętrznej krawędzi ekranu trybu sportowego. Miernik wskazuje na wybraną strefę tempa jako cel intensywności poprzez podświetlenie odpowiedniej sekcji. Mała strzałka wskaźnika pokazuje, gdzie w obrębie danej strefy znajduje się użytkownik.



Zegarek informuje o osiągnięciu docelowej strefy. W trakcie ćwiczenia zegarek wskazuje na konieczność przyspieszenia lub zwolnienia, jeśli tempo nie mieści się w wybranej strefie docelowej.



Ponadto dostępny jest również dedykowany wyświetlacz stref tempa w domyślnym trybie sportowym wyświetlacza. Wyświetlacz stref pokazuje aktualną strefę tempa w środkowym polu, czas przebywania w tej strefie oraz ile dzieli użytkownika od strefy wyższej lub niższej. Świeci także środkowy pasek, wskazując, że użytkownik trenuje w odpowiedniej strefie tempa.



W podsumowaniu ćwiczenia uzyskuje się informacje o tym, ile czasu spędziło się w poszczególnych strefach.

### 3.18.3. Strefy mocy

Miernik mocy mierzy ilość wysiłku fizycznego wymaganego do wykonania określonej aktywności. Wysiłek jest mierzony w watach. Główną zaletą miernika mocy jest precyzja. Przedstawia on dokładnie, ile wysiłku użytkownik wkłada w ćwiczenie i ile mocy wytwarza. Analiza pomiaru watów pozwala również określić postępy.

Strefy mocy mogą pomóc w trenowaniu z odpowiednią mocą.

Suunto Spartan Sport Wrist HR oferuje pięć domyślnych stref mocy, z których można korzystać, lub pozwala na zdefiniowanie własnych stref.

Strefy mocy są dostępne we wszystkich trybach sportowych do jazdy rowerowej oraz kolarstwa halowego i górskiego. Podczas biegania i biegów po szlaku należy używać określonych trybów sportowych „Moc”, aby korzystać ze stref mocy. Gdy stosujesz niestandardowe tryby sportowe, upewnij się, że dany tryb używa czujnika POD mocy, by móc również korzystać ze stref mocy.

#### Ustaw strefy mocy właściwe dla danej aktywności

Ustaw strefy mocy domyślne dla danej aktywności w ustawieniach w sekwencji **Trening** » **Strefy intensywności** » **Strefy zaawansowane**.

1. Dotknij aktywności (bieganie lub kolarstwo), którą chcesz edytować, lub naciśnij środkowy przycisk, kiedy dana aktywność jest podświetlona.
2. Przesuń palcem w górę lub naciśnij dolny przycisk i wybierz strefy mocy.
3. Przesuń palcem w górę/dół lub naciśnij górny albo dolny przycisk i wybierz strefę mocy, którą chcesz edytować.
4. Wybierz nową strefę mocy, przesuwając palcem w górę/dół lub naciskając górny lub dolny przycisk.



5. Naciśnij środkowy przycisk, aby wybrać nową wartość mocy.
6. Przesuń palcem w prawo lub naciśnij i przytrzymaj środkowy przycisk, aby wyjść z widoku stref mocy.

#### 3.18.3.1. Korzystanie ze stref mocy podczas treningu

Aby korzystać ze stref mocy podczas ćwiczenia, konieczne jest sparowanie z zegarkiem czujnika POD mocy, patrz punkt 3.24. *Parowanie modułów POD i czujników.*

Podczas rejestrowania ćwiczenia (patrz punkt 3.27. *Rejestracja ćwiczenia*) po wybraniu mocy jako celu intensywności (patrz punkt 3.27.1. *Używanie celów podczas ćwiczenia*) pokazywany jest miernik stref mocy podzielony na pięć sekcji. Sekcje widoczne są wokół zewnętrznej krawędzi ekranu trybu sportowego. Miernik wskazuje strefę mocy wybraną jako cel intensywności poprzez podświetlenie odpowiedniej sekcji. Mała strzałka wskaźnika pokazuje, gdzie w obrębie danej strefy znajduje się użytkownik.



Zegarek informuje o osiągnięciu docelowej strefy. W trakcie ćwiczenia zegarek wskazuje na konieczność przyspieszenia lub zwolnienia, jeśli moc nie mieści się w wybranej strefie docelowej.



Ponadto dostępny jest również dedykowany wyświetlacz stref mocy w domyślnym trybie sportowym wyświetlacza. Wyświetlacz stref pokazuje aktualną strefę mocy w środkowym polu, czas przebywania w tej strefie oraz ile dzieli użytkownika od strefy wyższej lub niższej. Świeci także środkowy pasek, wskazując, że użytkownik trenuje w odpowiedniej strefie tempa.



W podsumowaniu ćwiczenia uzyskuje się informacje o tym, ile czasu spędziło się w poszczególnych strefach.

### 3.19. Trening interwałowy

Treningi interwałowe to popularna forma trenowania polegająca na cyklicznych zmianach intensywności ćwiczeń. W przypadku Suunto Spartan Sport Wrist HR możesz zdefiniować własny trening interwałowy przypisany do każdego trybu sportowego w zegarku.

Podczas definiowania własnych interwałów należy ustawić cztery pozycje:

- Interwały: przełączanie wł./wył. umożliwiające trening interwałowy. Po włączeniu opcji do ekranu trybu sportowego dodawany jest trening interwałowy.
- Powtórzenia: liczba zestawów ćwiczeń interwałowych i okresów regeneracji, które chcesz wykonać.
- Interwały: długość interwału o wysokiej intensywności na podstawie dystansu lub czasu trwania.
- Regeneracja: długość przerwy na odpoczynek pomiędzy interwałami, na podstawie dystansu lub czasu trwania.

Pamiętaj, że jeśli używasz dystansu do definiowania interwałów, musisz włączyć tryb sportowy mierzący dystans. Pomiar można oprzeć na danych GPS lub odczycie z czujnika nożnego lub rowerowego POD.

 **UWAGA:** Jeśli korzystasz z interwałów, nie możesz aktywować nawigacji.

Aby trenować z interwałami:


1. Przed rozpoczęciem rejestracji ćwiczenia przeciągnij palcem w górę lub naciśnij dolny przycisk w celu wyświetlenia opcji trybu sportowego.
2. Przewiń w dół do opcji **Interwały** i dotknij ustawienia lub naciśnij środkowy przycisk.
3. Włącz interwały i dostosuj ustawienia opisane powyżej.



4. Przewiń z powrotem w górę do widoku początkowego i normalnie rozpocznij ćwiczenie.
5. Przesuń palcem w lewo lub naciśnij środkowy przycisk, aż zostanie wyświetlony ekran interwałów. Następnie naciśnij górny przycisk, gdy zechcesz rozpocząć trening interwałowy.



6. Jeśli chcesz zatrzymać trening interwałowy przed ukończeniem wszystkich powtórzeń, przytrzymaj środkowy przycisk, aby wyświetlić opcje trybu sportowego i wyłączyć funkcję **Interwały**.

 **UWAGA:** Gdy wyświetlony jest ekran interwałów, przyciski działają normalnie. Na przykład, naciśnięcie górnego przycisku powoduje wstrzymanie rejestracji ćwiczenia, a nie tylko treningu interwałowego.

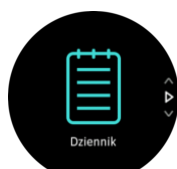
Po zatrzymaniu rejestracji ćwiczenia funkcja treningu interwałowego zostaje automatycznie wyłączona w danym trybie sportowym. Inne ustawienia nie są jednak zmieniane, dlatego można łatwo rozpocząć ten sam trening przy następnym użyciu trybu sportowego.

## 3.20. Język i system jednostek

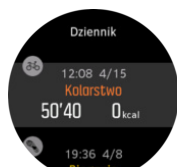
Możesz zmienić język zegarka i system jednostek za pomocą ustawień w części **Ogólne » Język**.


## 3.21. Dziennik

Możesz uzyskać dostęp do dziennika za pomocą modułu uruchamiającego, lub przesuwając palcem w prawo, gdy wyświetlany jest ekran ze wskazówkami treningowymi.



Dotknij wpisu dziennika, który chcesz wyświetlić i przewiń dziennik, przesuwając palcem w górę lub w dół albo naciskając prawy górny lub prawy dolny przycisk.



 **UWAGA:** Ikona dziennika pozostaje szara, dopóki ćwiczenie nie zostanie zsynchronizowane z aplikacją Suunto.

Aby zamknąć dziennik, przesunij palcem w prawo lub przytrzymaj naciśnięty środkowy przycisk. Możesz także dotknąć dwukrotnie ekranu, aby powrócić do widoku zegarka.

## 3.22. Fazy księżyca

Oprócz godzin wschodu i zachodu słońca zegarek może śledzić fazy księżyca. Faza księżyca zależy od daty ustawionej w zegarku.

Faza księżyca jest dostępna do wyświetlenia w terenowym stylu ekranu zegarka. Dotknij ekran, aby zmienić dolny wiersz, aż zobaczysz ikonę księżyca i wartość procentową.



Fazy są przedstawiane jako ikona z wartością procentową w następujący sposób:

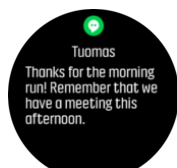


## 3.23. Powiadomienia

Jeśli zegarek jest sparowany z aplikacją Suunto, na zegarku mogą być wyświetlane powiadomienia, takie jak połączenia przychodzące i wiadomości SMS.

Po sparowaniu zegarka z aplikacją powiadomienia są domyślnie włączone. Możesz je wyłączyć za pomocą ustawień w części Powiadomienia.

Po otrzymaniu powiadomienia w widoku zegarka widoczne jest okno podręczne.



Jeśli komunikat nie mieści się na ekranie, przesunij w górę, aby przewinąć cały tekst.



## Historia powiadomień

Jeśli masz nieprzeczytane powiadomienia lub nieodebrane połączenia na urządzeniu mobilnym, możesz je wyświetlić na zegarku.

W widoku tarczy zegarka naciśnij środkowy przycisk, a następnie naciśnij dolny przycisk, aby przewinąć historię powiadomień.


Historia powiadomień jest czyszczona w momencie sprawdzania wiadomości na urządzeniu mobilnym.

## 3.24. Parowanie czujników POD i czujników

Sparuj zegarek z urządzeniem Bluetooth Smart POD oraz czujnikami w celu zbierania dodatkowych informacji, takich jak moc pedałowania, podczas rejestracji ćwiczenia.

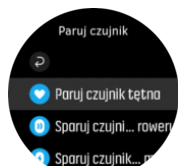
Suunto Spartan Sport Wrist HR obsługuje następujące typy urządzeń POD i czujników:

- Tętno
- Rowerowy
- Trening siłowy
- Nożny

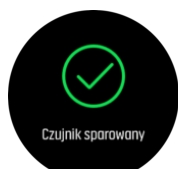
 **UWAGA:** Nie możesz sparować żadnego urządzenia, gdy włączony jest tryb samolotowy. Przed parowaniem wyłącz tryb samolotowy. Patrz: 3.2. Tryb samolotowy.

Aby sparować urządzenie POD lub czujnik:

1. Przejdź do ustawień zegarka i wybierz **Łączność**.
2. Wybierz **Paruj czujnik**, aby uzyskać listę typów czujników.
3. Przesuń palcem w dół, aby zobaczyć całą listę, następnie dotknij typu czujnika, który ma zostać sparowany.



4. Postępuj zgodnie z instrukcjami na zegarku, aby ukończyć parowanie (jeśli to konieczne, zajrzyj do instrukcji czujnika lub urządzenia POD), naciskając środkowy przycisk, aby przejść do następnego kroku.



Jeśli urządzenie POD wymaga podania ustawień, takich jak długość korby w przypadku czujnika mocy POD, należy podać te dane podczas procesu parowania.

Po sparowaniu urządzenia POD lub czujnika zegarek wyszukuje go po wybraniu trybu sportowego korzystającego z tego typu czujnika.

Możesz zobaczyć pełną listę sparowanych urządzeń na zegarku w ustawieniach w obszarze **Łączność** » **Sparowane urządzenia**.

Za pomocą tej listy, jeśli chcesz, możesz usunąć (odparować) urządzenie. Wybierz urządzenie, które chcesz usunąć, a następnie dotknij opcji **Usuń**.

### 3.24.1. Kalibrowanie rowerowego czujnika POD

W przypadku rowerowych czujników POD należy w zegarku ustawić obwód koła. Obwód powinien być podany w milimetrach. Operacja ta to jeden z kroków kalibracji. W przypadku zmiany kół na koła o innym obwodzie należy zmienić ustawienie obwodu koła w zegarku.

Aby zmienić obwód koła:

1. W obszarze ustawień przejdź do części **Łączność » Sparowane urządzenia**.
2. Wybierz pozycję **Czujnik Bike POD**.
3. Wybierz nowy obwód koła.

### 3.24.2. Kalibrowanie nożnego czujnika POD

Po sparowaniu nożnego czujnika POD zegarek automatycznie kalibruje go za pomocą odbiornika GPS. Zalecamy używanie automatycznej kalibracji, ale można ją wyłączyć, jeśli to konieczne, za pomocą ustawień czujnika POD w części **Łączność » Sparowane urządzenia**.

Przy pierwszej kalibracji z odbiornikiem GPS należy wybrać tryb sportowy, w którym jest używany nożny czujnik POD, a dokładność GPS jest ustawiona na tryb **Najlepsza**. Uruchom rejestrowanie i biegnij w jednakowym tempie na poziomej powierzchni (o ile to możliwe) przez co najmniej 15 minut.

Biegnij z normalnym średnim tempem w celu początkowej kalibracji, a następnie zatrzymaj rejestrowanie ćwiczenia. Przy następnym użyciu nożnego czujnika POD kalibracja będzie gotowa.

Zegarek automatycznie ponownie kalibruje nożny czujnik POD (jeśli to konieczne), gdy dostępna jest prędkość obliczona na podstawie danych GPS.

### 3.24.3. Kalibrowanie czujnika POD mocy

W przypadku czujników POD mocy (mierników mocy) konieczne jest zainicjowanie kalibracji w opcjach trybu sportowego zegarka.

Aby skalibrować czujnik POD mocy:

1. Sparuj czujnik POD mocy z zegarkiem, jeśli nie jest jeszcze sparowany.
2. Wybierz tryb sportowy korzystający z czujnika POD mocy, a następnie otwórz opcje tego trybu.
3. Wybierz opcję **Skalibruj czujnik Power POD** i postępuj zgodnie z instrukcjami na zegarku.

Od czasu do czasu należy ponownie kalibrować czujnik POD mocy.

## 3.25. Punkty POI

Interesujący punkt (POI) to specjalna lokalizacja, taka jak miejsce biwakowania czy panorama na szlaku, którą można zapisać do późniejszej nawigacji. Punkty POI w aplikacji Suunto można tworzyć z mapy, nie będąc w danej lokalizacji POI. Tworzenie punktu POI w zegarku polega na zapisaniu bieżącej lokalizacji.

Definicja każdego punktu POI zawiera następujące elementy:

- Nazwa punktu POI
- Typ punktu POI

- Data i godzina utworzenia
- Szerokość geograficzna
- Długość geograficzna
- Wzniesienie

W pamięci zegarka można przechowywać do 250 punktów POI.

### 3.25.1. Dodawanie lub usuwanie punktów POI

Możesz dodać punkt POI do zegarka za pomocą aplikacji Suunto lub poprzez zapisanie bieżącej lokalizacji na zegarku.

Jeśli jesteś w terenie z zegarkiem i natrafisz na miejsce, które chcesz zapisać jako punkt POI, możesz dodać tę lokalizację bezpośrednio na zegarku.

Aby dodać punkt POI za pomocą zegarka:

1. Przesuń palcem w dół lub naciśnij górny przycisk, aby wyświetlić moduł uruchamiania.
2. Przewiń do pozycji **Nawigacja** i dotknij ikony lub naciśnij środkowy przycisk.
3. Przesuń palcem w górę lub naciśnij dolny przycisk, aby przewinąć do pozycji **Twoja lokalizacja**, następnie naciśnij środkowy przycisk.
4. Poczekaj na włączenie odbiornika GPS zegarka i znalezienie lokalizacji.
5. Gdy zegarek będzie wyświetlał szerokość i długość geograficzną, naciśnij górny przycisk, aby zapisać lokalizację jako punkt POI, a następnie wybierz typ punktu POI.
6. Domyślnie nazwa punktu POI jest taka sama jak jego typ (z numerem rosnącym na końcu). Nazwę można następnie edytować w aplikacji Suunto.

## Usuwanie punktów POI

Możesz usunąć punkt POI poprzez usunięcie go z listy punktów POI na zegarku lub w aplikacji Suunto.

Aby usunąć punkt POI na zegarku:

1. Przesuń palcem w dół lub naciśnij górny przycisk, aby wyświetlić moduł uruchamiania.
2. Przewiń do pozycji **Nawigacja** i dotknij ikony lub naciśnij środkowy przycisk.
3. Przesuń palcem w górę lub naciśnij dolny przycisk, aby przewinąć do pozycji **POIs**, następnie naciśnij środkowy przycisk.
4. Przewiń do punktu POI, który chcesz usunąć z zegarka, następnie naciśnij środkowy przycisk.
5. Przewiń w dół do końca szczegółów i wybierz pozycję **Usuń**.

Usunięcie punktu POI z zegarka nie powoduje jego trwałego usunięcia.

Aby trwale usunąć punkt POI, należy usunąć punkt POI w aplikacji Suunto.

### 3.25.2. Nawigowanie do punktu POI

Możesz nawigować do dowolnego punktu POI znajdującego się na liście punktów POI zegarka.



**UWAGA:** Podczas nawigowania do punktu POI zegarek korzysta z odbiornika GPS w trybie pełnej mocy.

Aby nawigować do punktu POI:

1. Przesuń palcem w dół lub naciśnij górny przycisk, aby wyświetlić moduł uruchamiania.
2. Przewiń do pozycji **Nawigacja** i dotknij ikony lub naciśnij środkowy przycisk.
3. Przewiń do pozycji POI i naciśnij środkowy przycisk w celu wyświetlenia listy punktów POI.
4. Przewiń do punktu POI, do którego chcesz nawigować, następnie naciśnij środkowy przycisk.
5. Naciśnij górny przycisk, aby rozpocząć nawigację.
6. Ponownie naciśnij górny przycisk w dowolnej chwili, aby zatrzymać nawigację.

W trybie nawigacji do punktu POI dostępne są dwa widoki:


- Widok punktu POI ze wskaźnikiem kierunku i odległości do punktu POI



- widok mapy z bieżącą lokalizacją względem punktu POI i szlakiem powrotnym (przebytą drogą)



Przesuń palcem w lewo lub prawo albo naciśnij środkowy przycisk, aby przełączać między widokami.




 **PORADA:** W widoku punktu POI dotknij ekranu, aby zobaczyć dodatkowe informacje w dolnym wierszu, takie jak różnica wysokości między bieżącą pozycją a punktem POI, a także szacowany czas przybycia (ETA) i czas na trasie (ETE).

























W widoku mapy pobliskie punkty POI są widoczne w kolorze szarym. Dotknij ekranu, aby przełączyć między widokiem ogólnym mapy a bardziej szczegółowym widokiem. W widoku szczegółowym dostosuj poziom zbliżenia poprzez naciśnięcie środkowego przycisku i zbliżenie lub oddalenie za pomocą przycisku górnego i dolnego.








Podczas nawigowania można przeciągnąć palcem w górę od dołu ekranu lub nacisnąć dolny przycisk, aby otworzyć listę skrótów. Skróty zapewniają szybki dostęp do szczegółów i działań punktów POI, takich jak zapisywanie bieżącej lokalizacji lub wybieranie innego punktu POI do nawigacji oraz kończenie nawigacji.

### 3.25.3. Typy punktów POI

Na zegarku Suunto Spartan Sport Wrist HR dostępne są następujące typy punktów POI:

	ogólny interesujący punkt
	Ściółka (zwierzęca, do polowania)
	Start (początek trasy lub szlaku)

	Gruba zwierzyna (zwierzęta, do polowania)
	Ptak (zwierzęta, do polowania)
	Budynek, dom
	Kawiarnia, żywność, restauracja
	Obóz, kemping
	Samochód, parking
	Jaskinia
	Klif, wzgórze, góra, dolina
	Wybrzeże, jezioro, rzeka, woda
	Skrzyżowanie
	Zagrożenie
	Koniec (zakończenie trasy lub szlaku)
	Ryby, miejsce połowu
	Las
	Schowek
	Hostel, hotel, zakwaterowanie
	Info
	Łąka
	Szczyt
	Ślady (tropy zwierząt, do polowania)
	Droga
	Skąła
	Otarcie (śląd zwierzęcia, do polowania)
	Zadrapanie (śląd zwierzęcia, do polowania)

	Strzał (do polowania)
	Widok
	Drobna zwierzyna (zwierzęta, do polowania)
	Ambona (do polowania)
	Szlak
	Kamera na szlaku (do polowania)
	Wodospad

### 3.26. Formaty położenia

Format położenia to sposób wyświetlania pozycji GPS na zegarku. Wszystkie formaty zapisu określają tę samą lokalizację, ale przedstawiają ją w różny sposób.

Format położenia możesz zmienić w ustawieniach zegarka: **Nawigacja** » **Format położenia**.

Szerokość i długość geograficzna to najczęściej stosowany układ współrzędnych, w którym pozycję można przedstawić jako:


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

Inne popularne dostępne formaty to:

- UTM (Universal Transverse Mercator), który definiuje współrzędne prostokątne w płaszczyźnie poziomej.
- MGRS (Military Grid Reference System), który jest rozszerzeniem układu UTM i zawiera dodatkowo numer porządkowy strefy, oznaczenie literowe kwadratu o boku 100 km oraz numeryczną reprezentację położenia.

Zegarek Suunto Spartan Sport Wrist HR obsługuje także następujące lokalne formaty położenia:

- BNG (brytyjski)
- ETRS-TM35FIN (fiński)
- KKJ (fiński)
- IG (irlandzki)
- RT90 (szwedzki)
- SWEREF 99 TM (szwedzki)
- CH1903 (szwajcarski)
- UTM NAD27 (alaskański)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (nowozelandzki)

 **UWAGA:** Niektóre formaty położenia nie mogą być stosowane w obszarach na północ od 84° i na południe od 80°S lub poza krajami, dla których są przeznaczone. W przypadku przebywania poza dozwolonym obszarem współrzędne położenia nie zostaną wyświetlone na zegarku.

## 3.27. Rejestracja ćwiczenia

Zegarka można użyć nie tylko do ciągłego monitorowania aktywności, ale również do rejestracji sesji treningowych lub innych form aktywności, aby uzyskać szczegółowe informacje zwrotne i śledzić postępy.

Aby zarejestrować ćwiczenie:

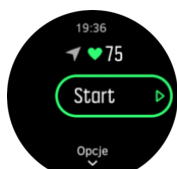
1. Załóż czujnik tętna (opcjonalnie).
2. Przesuń palcem w dół lub naciśnij górny przycisk, aby wyświetlić moduł uruchamiania.
3. Dotknij ikony ćwiczenia lub naciśnij środkowy przycisk.



4. Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewinąć tryby sportowe, a następnie dotknij tego, z którego chcesz korzystać. Alternatywnie przewiń za pomocą przycisku górnego i dolnego, a następnie wybierz środkowym przyciskiem.
5. Nad wskaźnikiem rozpoczęcia widoczny jest zestaw ikon, który zależy od akcesoriów używanych w danym trybie sportowym (takich jak czujnik tętna i odbiornik GPS). Ikona strzałki (odbiornik GPS podłączony) miga w kolorze szarym podczas wyszukiwania, a po znalezieniu sygnału zmienia kolor na zielony. Ikona serca (tętno) miga na szaro podczas wyszukiwania, a po znalezieniu sygnału zmienia się w kolorowe serce przymocowane do paska, jeśli używasz czujnika tętna. Jeśli korzystasz z optycznego czujnika tętna, ikona zmienia się w kolorowe serce bez paska.

Jeśli używasz czujnika tętna, ale ikona zmienia kolor na zielony, sprawdź, czy czujnik tętna jest sparowany, zobacz w tym celu punkt 3.24. *Parowanie modułów POD i czujników*, a następnie ponownie wybierz tryb sportowy.

Możesz poczekać na zmianę koloru każdej z ikon na zielony lub czerwony albo rozpocząć rejestrowanie w dowolnym momencie poprzez naciśnięcie środkowego przycisku.




Po rozpoczęciu zapisu wybrane źródło tętna zostaje zablokowane i nie można go zmienić podczas treningu.

6. Podczas rejestrowania możesz przełączać między wyświetlaczami za pomocą środkowego przycisku lub za pomocą ekranu dotykowego, o ile jest włączony.
7. Naciśnij górny przycisk, aby wstrzymać rejestrowanie. Zatrzymaj i zachowaj za pomocą dolnego przycisku lub kontynuuj naciskając górny przycisk.



Jeśli wybrany tryb sportowy oferuje opcje, takie jak ustawianie docelowego czasu trwania, możesz dostosować je przed rozpoczęciem nagrywania, przeciągając palcem w górę lub naciskając dolny przycisk. Możesz również dostosować opcje trybu sportowego podczas rejestracji, trzymając naciśnięty środkowy przycisk.

 **PORADA:** Podczas nagrywania możesz dotknąć ekranu, aby wyświetlić ekran podręczny prezentujący bieżącą godzinę i poziom naładowania baterii.

Jeśli używasz trybu wielosportowego, przełączaj sporty, przytrzymując naciśnięty górny przycisk.

Po zatrzymaniu rejestrowania zegarek pyta o samopoczucie. Możesz udzielić odpowiedzi lub pominąć pytanie. (Patrz *Odczucie*) Następnie wyświetlone zostaje podsumowanie aktywności, które można przeglądać za pomocą ekranu dotykowego lub przycisków.

Zapis, którego nie chcesz przechowywać, możesz usunąć poprzez przewinięcie do dołu podsumowania i dotknięcie przycisku usuwania. W ten sam sposób możesz również usunąć zapisy z dziennika.



### 3.27.1. Korzystanie z wartości docelowych podczas treningu

Istnieje możliwość ustawiania różnych celów za pomocą Suunto Spartan Sport Wrist HR podczas wykonywania ćwiczeń.

Jeśli wybrany tryb sportowy oferuje opcję wartości docelowych, można je dostosować przed rozpoczęciem rejestrowania, przesuwając palcem w górę lub naciskając dolny przycisk.



Aby ćwiczyć z ogólną wartością docelową:

1. Przed rozpoczęciem rejestracji ćwiczenia przeciągnij palcem w górę lub naciśnij dolny przycisk w celu wyświetlenia opcji trybu sportowego.
2. Dotknij **Cel** lub naciśnij środkowy przycisk.
3. Wybierz **Czas trwania** lub **Odległość**.
4. Wybierz swój cel.
5. Przesuń palcem w prawo, by powrócić do opcji trybu sportowego.

Po uaktywnieniu ogólnych wartości docelowych na każdym ekranie danych widoczny jest miernik celu przedstawiający postępy.





Powiadomienie otrzymasz też, gdy osiągniesz 50% celu i po zrealizowaniu celu.

Aby ćwiczyć z celem dotyczącym intensywności:

1. Przed rozpoczęciem rejestracji ćwiczenia przeciągnij palcem w górę lub naciśnij dolny przycisk w celu wyświetlenia opcji trybu sportowego.
2. Włącz **Strefy intensywności**.
3. Wybierz **Strefy tętna**, **Strefy tempa** lub **Strefy mocy**.  
(Opcje zależą od wybranego trybu sportowego i tego, czy masz sparowany z zegarkiem czujnik mocy POD).
4. Wybierz swoją strefę docelową.
5. Przesuń palcem w prawo, by powrócić do opcji trybu sportowego.

### 3.27.2. Nawigacja podczas treningu

Możesz nawigować na trasie lub do punktu POI, rejestrując ćwiczenie.

Tryb sportowy, którego używasz, musi mieć włączony odbiór danych GPS, aby mieć dostęp do opcji nawigacji. Jeśli w trybie sportowym wybrano opcję dokładności danych GPS jako OK lub Dobra, po wybraniu trasy lub punktu POI dokładność GPS zostaje zmieniona na opcję Najlepsza.

Aby nawigować podczas treningu:

1. Utwórz trasę lub punkt POI w aplikacji Suunto i zsynchronizuj zegarek (jeśli nie został jeszcze zsynchronizowany).
2. Wybierz tryb sportowy korzystający z odbiornika GPS, a następnie przesuń palcem w górę lub naciśnij dolny przycisk w celu otwarcia opcji. Możesz także najpierw rozpocząć rejestrowanie, a następnie przytrzymać naciśnięty środkowy przycisk, aby otworzyć opcje trybu sportowego.
3. Przewiń do opcji **Nawigacja** i dotknij ustawienia lub naciśnij środkowy przycisk.
4. Przeciągnij palcem w górę i dół lub naciśnij górny i dolny przycisk, aby wybrać opcję nawigacji, a następnie naciśnij środkowy przycisk.
5. Wybierz trasę lub punkt POI, do którego chcesz nawigować, następnie naciśnij środkowy przycisk. Następnie naciśnij górny przycisk, aby rozpocząć nawigację.

Jeśli rejestracja ćwiczenia nie została jeszcze rozpoczęta, ostatni krok prowadzi z powrotem do opcji trybu sportowego. Przewiń w górę do widoku początkowego i rozpocznij rejestrację.

Podczas ćwiczenia przeciągnij palcem w prawo lub naciśnij środkowy przycisk, aby przewinąć do ekranu nawigacji, na którym zostanie wyświetlona trasa lub wybrany punkt POI. W celu uzyskania dalszych informacji o ekranie nawigacji zobacz 3.25.2. *Nawigowanie do punktu POI* i 3.29. *Trasy*.

Gdy wyświetlany jest ten ekran, możesz przeciągnąć palcem w górę lub nacisnąć dolny przycisk, aby wyświetlić opcje nawigacji. Za pomocą opcji nawigacji można na przykład wybrać inną trasę lub punkt POI, sprawdzić aktualne współrzędne położenia, a także zakończyć nawigację poprzez wybranie opcji **Szlak powrotny**.


### 3.27.3. Opcje energooszczędne trybu sportowego

Żywotność baterii podczas używania trybów sportowych z odbiornikiem GPS można wydłużyć dostosowując dokładność GPS (patrz 3.17. *Dokładność pomiarów GPS i oszczędzanie energii*). Aby wydłużyć jeszcze bardziej żywotność baterii, można dostosować poniższe opcje energooszczędne:

- Kolor wyświetlacza: domyślnie wyświetlacz korzysta z pełnej dostępnej gamy kolorów. Po włączeniu opcji Ograniczone kolory wyświetlacz korzysta z mniejszej liczby kolorów, co zmniejsza zużycie energii.
- Limit czasu wyświetlacza: normalnie wyświetlacz jest zawsze włączony podczas ćwiczenia. Po włączeniu limitu czasu wyświetlacza jest on wyłączany po 10 sekundach, aby zaoszczędzić energię. Naciśnij dowolny przycisk, aby ponownie włączyć wyświetlacz.

Aby włączyć opcje energooszczędne:

1. Przed rozpoczęciem rejestracji ćwiczenia przeciągnij palcem w górę lub naciśnij dolny przycisk w celu wyświetlenia opcji trybu sportowego.
2. Przewiń w dół do opcji **Oszczędzanie energii** i dotknij ustawienia lub naciśnij środkowy przycisk.
3. Dostosuj opcje oszczędzania energii zgodnie z upodobaniami, a następnie przeciągnij palec w prawo lub przytrzymaj środkowy przycisk, aby opuścić opcje energooszczędne.
4. Przewiń z powrotem w górę do widoku początkowego i normalnie rozpocznij ćwiczenie.

 **UWAGA:** *Gdy włączony jest limit czasu wyświetlacza, nadal będziesz otrzymywać powiadomienia komórkowe oraz alarmy dźwiękowe i wibracyjne. Inne pomoce wzrokowe, takie jak okienko podręczne automatycznego wstrzymywania, nie są widoczne.*

## 3.28. Czas regeneracji

Czas regeneracji jest to określony w przybliżeniu czas (podany w godzinach), niezbędny do odzyskania przez organizm pełnej sprawności po zakończonym wysiłku. Czas ten jest pochodną długości oraz intensywności treningu oraz poziomu ogólnego zmęczenia.

Czas odpoczynku jest gromadzony ze wszystkich rodzajów aktywności. Innymi słowy czas odpoczynku jest gromadzony zarówno podczas długich treningów o niskiej intensywności, jak i podczas treningów o wysokiej intensywności.

Czas ten się kumuluje, więc jeśli użytkownik będzie ponownie trenował przed wygaśnięciem czasu, nowo zgromadzony czas jest dodany do czasu pozostałego z poprzedniej sesji treningowej.

Aby wyświetlić czas regeneracji, przesunij palcem, aż zobaczysz ekran wskazówek treningowych, następnie dotknij ekranu.



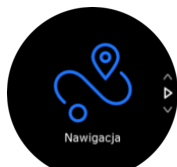
Ponieważ czas odpoczynku jest tylko przybliżeniem, zgromadzone godziny są liczone równomiernie, bez względu na poziom sprawności fizycznej użytkownika ani inne czynniki indywidualne. Osoby bardzo sprawne fizycznie mogą zregenerować się szybciej, niż zakładano, natomiast osoby chore na przykład na gripę mogą regenerować się dłużej niż zakładano.

## 3.29. Trasy

Możesz używać Suunto Spartan Sport Wrist HR do nawigowania po trasie. Zaplanuj trasę w aplikacji Suunto i prześlij ją do zegarka podczas następnego synchronizacji.

Aby nawigować po trasie:

1. Przesuń palcem w dół lub naciśnij górny przycisk, aby wyświetlić moduł uruchamiania.
2. Przewiń do pozycji **Nawigacja** i dotknij ikony lub naciśnij środkowy przycisk.



3. Przewiń do pozycji **Trasy** i naciśnij środkowy przycisk w celu wyświetlenia listy tras.

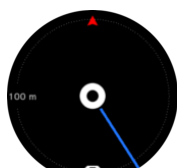


4. Przewiń do trasy, do której chcesz nawigować, następnie naciśnij środkowy przycisk.
5. Naciśnij górny przycisk, aby rozpocząć nawigację.
6. Ponownie naciśnij górny przycisk w dowolnej chwili, aby zatrzymać nawigację.

Dotknij ekranu, aby przełączyć między widokiem ogólnym mapy a bardziej szczegółowym widokiem.



W widoku szczegółowym można zbliżyć i oddalać mapę poprzez dotknięcie ekranu lub przytrzymanie przyciśniętego środkowego przycisku. Dostosuj poziom zbliżenia za pomocą przycisku górnego i dolnego.



Na ekranie nawigacji można przeciągnąć palcem w górę od dołu ekranu lub nacisnąć dolny przycisk, aby otworzyć listę skrótów. Skróty zapewniają szybki dostęp do działań nawigacyjnych, takich jak zapisywanie bieżącej lokalizacji lub wybieranie innej trasy do nawigacji.


Wszystkie tryby sportowe z GPS są również wyposażone w opcję wyboru trasy. Patrz 3.27.2. *Nawigacja podczas treningu.*

## Wskazówki nawigacyjne

Podczas nawigacji na trasie zegarek pomaga w pozostaniu na odpowiedniej ścieżce poprzez wyświetlanie powiadomień w trakcie poruszania się po trasie.

Na przykład, jeśli oddalisz się o więcej niż 100 m (330 stóp) od trasy, zegarek powiadomi o zejściu ze ścieżki, a także poinformuje, gdy powrócisz na trasę.

Po osiągnięciu punktu drogi lub punktu POI zostaje wyświetlony komunikat informacyjny przedstawiający dystans i szacowany czas na trasie (ETE) do następnego punktu drogi lub punktu POI.

 **UWAGA:** W przypadku nawigowania na trasie, która przecina się jak cyfra 8, gdy na skrzyżowaniu skręcisz w niewłaściwą stronę, zegarek przyjmie, że celowo poruszasz się w innym kierunku na trasie. Zegarek wskazuje następny punkt drogi na podstawie bieżącego, nowego kierunku. Zwracaj uwagę na szlak powrotny, aby poruszać się w odpowiednią stronę, gdy trasa jest skomplikowana.

### 3.29.1. Nawigacja według wysokości

Jeśli nawigujesz po trasie zawierającej informacje o wysokości, możesz także nawigować poprzez zwiększanie i obniżanie wysokości, korzystając z ekranu profilu wysokości. Na ekranie głównym nawigacji (gdzie widoczna jest trasa) przesun palcem w lewo lub naciśnij środkowy przycisk, aby przełączyć na ekran profilu wysokości.

Na ekranie profilu wysokości wyświetlane są następujące informacje:

- góra: aktualna wysokość
- środek: profil wysokości przedstawiający bieżące położenie
- dół: pozostała wysokość do pokonania w górę lub dół (dotknij ekranu, aby zmienić widoki)



Jeśli oddalisz się nadmiernie od trasy, gdy korzystasz z nawigacji według wysokości, zegarek wyświetli komunikat **Zboczenie z trasy** na ekranie profilu wysokości. Jeśli zobaczysz ten komunikat, przewiń do ekranu nawigacji na trasie, aby powrócić na szlak i kontynuować nawigację według wysokości.

## 3.30. Nawigacja „skręt po skręcie” dzięki Komoot

Jeśli jesteś członkiem społeczności Komoot, możesz znaleźć lub zaplanować szlaki dzięki Komoot i zsynchronizować je z Suunto Spartan Sport Wrist HR za pomocą aplikacji Suunto. Co więcej, nagrane zegarkiem ćwiczenia zostaną automatycznie zsynchronizowane z Komoot.

W przypadku używania nawigacji po szlakach z Suunto Spartan Sport Wrist HR w połączeniu ze szlakami z Komoot zegarek informuje dźwiękiem, gdy nadejdzie pora na wykonanie skrętu.

Korzystanie z nawigacji „skręt po skręcie” dzięki Komoot:

1. Zarejestruj się w witrynie Komoot.com
2. W aplikacji Suunto wybierz usługę partnera.
3. Wybierz Komoot i nawiąż połączenie, używając danych logowania, które posłużyły do rejestracji w Komoot.

Wszystkie wybrane lub zaplanowane szlaki w Komoot (zwane także „trasami”) zostaną automatycznie zsynchronizowane w aplikacji Suunto, skąd można je łatwo przenieść na zegarek.

Wykonaj instrukcje zawarte w sekcji 3.29. *Trasy* i wybierz szlak z Komoot, aby włączyć powiadomienia „skręt po skręcie”.

Aby uzyskać więcej informacji o partnerstwie między Suunto i Komoot, patrz <http://www.suunto.com/komoot>



**UWAGA:** Aplikacja Komoot nie jest obecnie dostępna w Chinach.

## 3.31. Monitoring snu

Spokojny sen jest ważny dla utrzymania dobrej kondycji umysłowej i fizycznej. Możesz użyć zegarka, aby monitorować sen i śledzić średnią długość snu.

Gdy nosisz zegarek w nocy, Suunto Spartan Sport Wrist HR monitoruje sen na podstawie danych akcelerometru.

Aby monitorować sen:

1. Przejdź do ustawień zegarka, przewiń w dół do pozycji **SEN** i naciśnij środkowy przycisk.
2. Włącz **MONITORING SNU**.



3. Należy ustawić godziny snu i pobudki zgodnie z typowym rozkładem dnia.

Ostatni krok definiuje czas udania się do łóżka. Zegarek korzysta z tego okresu, aby określić, czy użytkownik śpi (w trakcie czasu spędzanego w łóżku) i zgłasza cały sen jako jedną sesję. Jeśli na przykład użytkownik obudzi się w nocy, by napić się wody, zegarek potraktuje późniejszy sen jako kontynuację.



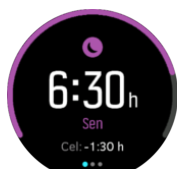
**UWAGA:** Jeśli udasz się do łóżka przed ustawionym czasem snu i obudzisz się po czasie pobudki, zegarek nie uwzględni tego jako sesji snu. Należy ustawić czas udania się do łóżka od najwcześniejszej godziny, gdy użytkownik może udać się do łóżka, po najpóźniejszą godzinę, gdy użytkownik może się obudzić.

Po włączeniu monitorowania snu można także ustawić docelową długość snu. Typowa osoba dorosła potrzebuje od 7 do 9 godzin snu dziennie, ale idealna ilość snu użytkownika może odbiegać od norm.

## Trendy snu

Po obudzeniu się użytkownika wita podsumowanie snu. Podsumowanie obejmuje, na przykład, łączny czas snu, a także szacowany czas jawy (poruszania się) oraz okres głębokiego snu (brak ruchu).

Oprócz podsumowania snu można także sprawdzić ogólny trend snu wraz z informacjami o śnie. W widoku zegarka naciśnij prawy dolny przycisk, aby zobaczyć ekran **SEN**. Pierwszy widok pokazuje ostatni sen w porównaniu do docelowej ilości snu.





Na ekranie snu możesz przesunąć palcem w lewo, aby zobaczyć średnią ilość snu w ciągu ostatnich siedmiu dni. Przesuń palcem w górę, aby zobaczyć faktyczne godziny snu w ciągu ostatnich siedmiu dni.

Na ekranie średniego snu możesz przesunąć palcem w lewo, aby zobaczyć wykres średniego tętna w ciągu ostatnich siedmiu dni.



Przesuń palcem w górę, aby zobaczyć faktyczne wartości tętna w ciągu ostatnich siedmiu dni.

 **UWAGA:** Na ekranie **SEN** możesz przytrzymać naciśnięty środkowy przycisk, aby uzyskać dostęp do ustawień monitorowania snu.

 **UWAGA:** Wszystkie pomiary snu są oparte wyłącznie na ruchu, dlatego stanowią szacunki, które nie muszą odzwierciedlać faktycznych nawyków związanych ze snem.

## Pomiar tętna podczas snu

Jeśli nosisz zegarek nocą, możesz uzyskać dodatkowe informacje o tętnie podczas snu. Aby optyczny pomiar tętna odbywał się także nocą, włącz funkcję dziennego tętna (patrz punkt 3.1.2. *Codziennie tętno*).

## Automatyczny tryb Nie przeszkadzać

Można użyć ustawienia automatycznego trybu Nie przeszkadzać, aby włączyć tryb Nie przeszkadzać, gdy użytkownik śpi.

## 3.32. Tryby sportowe

Zegarek jest wyposażony w szereg fabrycznych trybów sportowych. Tryby są zaprojektowane do konkretnych form aktywności i sposobów używania, od swobodnego spaceru po zawody triathlonowe.

Gdy rejestrujesz ćwiczenie (zobacz 3.27. *Rejestracja ćwiczenia*), możesz przesunąć palcem w górę i w dół, aby zobaczyć krótką listę trybów sportowych. Dotknij ikony na końcu krótkiej listy, aby wyświetlić kompletną listę i zobaczyć wszystkie tryby sportowe.



Każdy tryb sportowy jest wyposażony w wyjątkowy zestaw ekranów i widoków. W aplikacji Suunto można edytować i personalizować informacje wyświetlane na ekranie. Można również skrócić listę trybów w zegarku lub dodać nowe.

### 3.32.1. Pływanie

Możesz używać Suunto Spartan Sport Wrist HR podczas pływania w basenie lub wodach otwartych.

W trybie sportowym pływania w basenie zegarek oblicza przebyty dystans na podstawie długości basenu. Długość basenu można zmienić za pomocą opcji trybu sportowego przed rozpoczęciem pływania.

W przypadku pływania w wodach otwartych zegarek oblicza odległość na podstawie danych GPS. Ponieważ sygnał GPS nie jest dostępny pod wodą, zegarek musi być okresowo wynurzany z wody, na przykład podczas pływania stylem dowolnym, aby uzyskać namiar GPS.

Warunki te są trudne dla odbiornika GPS, dlatego ważne jest, aby uzyskać silny sygnał GPS przed wskoczeniem do wody. Aby zapewnić prawidłowość danych GPS, należy:

- Zsynchronizować zegarek z serwisem SuuntoLink przed rozpoczęciem pływania, aby uzyskać najnowsze dane orbit satelitów GPS.
- Po wybraniu trybu sportowego pływania w wodach otwartych i odebraniu sygnału GPS należy poczekać co najmniej trzy minuty przed rozpoczęciem pływania. Daje to odbiornikowi GPS czas niezbędny do precyzyjnego ustalenia pozycji.

## 3.33. Alarmy wschodu i zachodu słońca

Alarmy wschodu/zachodu słońca na Suunto Spartan Sport Wrist HR są to alarmy adaptacyjne zależne od lokalizacji. Zamiast ustawiania stałego czasu można ustawić alarm z określonym wyprzedzeniem względem faktycznego wschodu lub zachodu słońca.

Godziny wschodu i zachodu słońca są określane za pomocą odbiornika GPS, dlatego zegarek polega na danych GPS z ostatniego użycia odbiornika GPS.

Aby ustawić alarmy wschodu/zachodu słońca:

1. Naciśnij środkowy przycisk, aby otworzyć menu skrótów.
2. Przewiń w dół do pozycji **ALARMY** i potwierdź, naciskając środkowy przycisk.
3. Przewiń do alarmu, który chcesz ustawić, następnie wybierz poprzez naciśnięcie środkowego przycisku.




4. Ustaw wybraną godzinę przed wschodem/zachodem słońca, przewijając w górę/w dół za pomocą górnego i dolnego przycisku, a następnie potwierdzając za pomocą środkowego przycisku.
5. Ustaw minuty w ten sam sposób.



6. Naciśnij środkowy przycisk, aby potwierdzić i zamknąć.

 **PORADA:** Dostępny jest także ekran zegarka wskazujący godziny wschodu i zachodu słońca.



 **UWAGA:** Godziny wschodu i zachodu słońca i alarmy wymagają ustalenia pozycji GPS. Godziny są puste aż do uzyskania danych GPS.

## 3.34. Godzina i data

Godzinę i datę ustawia się podczas pierwszego uruchomienia zegarka. Następnie zegarek wykorzystuje czas GPS do korygowania odchyleń.

Możesz ręcznie dostosować godzinę i datę za pomocą ustawień w obszarze **OGÓLNE » Godzina/data**, w którym możesz również zmienić format godziny i daty.

Oprócz czasu głównego możesz także użyć podwójnego czasu, aby śledzić czas w różnych miejscach, na przykład, gdy podróżujesz. W obszarze **Ogólne » Godzina/data** dotknij pozycji **2 strefy czas.**, aby ustawić strefę czasową poprzez wybór lokalizacji.

### 3.34.1. Budzik

Zegarek jest wyposażony w budzik, który może się uruchamiać jednokrotnie lub wielokrotnie w określone dni. Włącz alarm za pomocą ustawień w części **Alarm » Budzik**.

Oprócz standardowych stałych alarmów dostępny jest także adaptacyjny typ alarmu, zależny od danych wschodu i zachodu słońca. Patrz: 3.33. *Alarmy wschodu i zachodu słońca*.

Aby ustawić stałą godzinę alarmu:

1. W widoku zegarka naciśnij środkowy przycisk w celu wyświetlenia menu skrótów i przewiń do **Alarmy**.
2. Najpierw wybierz, jak często alarm ma się włączać. Dostępne opcje to:

**Raz:** alarm włącza się jednokrotnie w ciągu najbliższej doby, o ustalonej godzinie  
**Dni tygodnia:** alarm włącza się o tej samej godzinie od poniedziałku do piątku  
**Codziennie:** alarm włącza się o tej samej godzinie codziennie

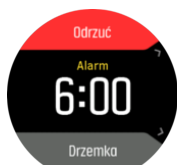


3. Ustaw godzinę i minutę, a następnie zamknij ustawienia.





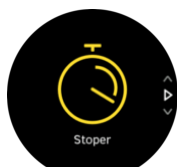
Gdy włączy się alarm, możesz go wyłączyć lub wybrać opcję drzemki. Czas drzemki to 10 minut, zaś alarm w tym trybie jest powtarzany do 10 razy.



Jeśli pozostawisz włączony alarm, po 30 sekundach automatycznie przejdzie on do trybu drzemki.

### 3.35. Liczniki

Zegarek zawiera stoper i licznik odliczający wstecz do podstawowych pomiarów czasu. Na ekranie zegarka otwórz moduł uruchamiania i przewiń w górę, aż zobaczysz ikonę licznika czasu. Dotknij ikony lub naciśnij środkowy przycisk w celu wyświetlenia ekranu licznika czasu.



Przy pierwszym użyciu na ekranie widoczny jest stoper. Następnie produkt pamięta ostatnio używaną funkcję, czyli stoper albo licznik odliczający wstecz.

Przesuń palcem w górę lub naciśnij dolny przycisk, aby otworzyć menu skrótów **USTAW LICZNIK CZASU**, w którym możesz zmienić ustawienia licznika czasu.

### Stoper

Uruchom stoper, naciskając środkowy przycisk.



Zatrzymaj stoper, naciskając środkowy przycisk. Możesz wznowić, ponownie naciskając środkowy przycisk. Zresetuj, naciskając dolny przycisk.



Zamknij ekran licznika czasu, przesuwając palcem w prawo lub przytrzymując naciśnięty środkowy przycisk.

## Licznik odliczający wstecz

Na ekranie licznika czasu przesunij palcem w górę lub naciśnij dolny przycisk, aby otworzyć menu skrótów. W tym miejscu możesz wybrać zdefiniowany czas do odliczania lub utworzyć niestandardowy czas do odliczania.



Możesz zatrzymać i zresetować za pomocą środkowego i dolnego przycisku.

Zamknij ekran licznika czasu, przesuwając palcem w prawo lub przytrzymując naciśnięty środkowy przycisk.

## 3.36. Sygnały dźwiękowe i wibracyjne

Sygnały dźwiękowe i wibracyjne są stosowane do powiadomień, alarmów i innych ważnych zdarzeń oraz działań. Można je konfigurować za pomocą ustawień w obszarze **Ogólne » Dźwięki**.

W obszarze **Ogólne » Dźwięki i Wibracja** możesz wybrać spośród następujących opcji:

- **Wł. wszystkie:** wszystkie zdarzenia uruchamiają alarm
- **Wył. wszystko:** żadne zdarzenie nie uruchamia alarmu
- **Przyciski wył.:** wszystkie zdarzenia inne niż naciśnięcie przycisku uruchamiają alarmy

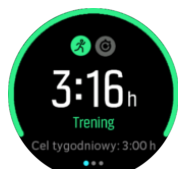
W obszarze **Alarmy** możesz wybrać spośród następujących opcji:

- **Wibracja:** alarm wibracyjny
- **Dźwięki:** alarm dźwiękowy
- **Oba:** alarm wibracyjny i dźwiękowy

## 3.37. Wskazówki treningowe

Zegarek umożliwia przegląd aktywności treningowej.

Przesunij palcem w górę lub naciśnij dolny przycisk w celu przewinięcia do widoku wskazówek treningowych



Przesunij palcem w lewo lub naciśnij dwukrotnie środkowy przycisk, aby zobaczyć aktywności z ostatnich 3 tygodni oraz średni czas trwania. Dotknij ekranu, aby przełączać między aktywnościami wykonanymi w ciągu ostatnich 3 tygodni.



Przesuń palcem w górę lub naciśnij prawy dolny przycisk, aby zobaczyć podsumowanie bieżącego tygodnia. Podsumowanie zawiera czas trwania i kalorie. Przesunięcie palcem w górę, gdy wybrana jest aktywność, powoduje wyświetlenie jej szczegółów.



### 3.38. Widok tarczy zegarka

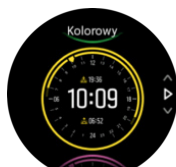
Zegarek Suunto Spartan Sport Wrist HR jest wyposażony w kilka widoków zegarka, zarówno cyfrowych, jak i analogowych.

Aby zmienić widok tarczy zegarka:

1. W bieżącym widoku zegarka przytrzymaj naciśnięty środkowy przycisk w celu wyświetlenia menu skrótów.
2. Przewiń do pozycji **Ekran zegarka** i dotknij lub naciśnij środkowy przycisk, aby potwierdzić.



2. Przesuń palcem w górę i w dół, aby przewijać podglądy widoku zegarka, następnie wybierz jeden, dotykając go.
3. Przesuń palcem w górę i w dół, aby przewijać opcje koloru i dotknij tej, której chcesz użyć.



Każdy widok zegarka zawiera dodatkowe informacje, takie jak data czy podwójna godzina. Dotknij ekranu, aby przełączać między widokami.

## 4. Konserwacja i pomoc techniczna

### 4.1. Wskazówki dotyczące obsługi


Z urządzeniem należy obchodzić się ostrożnie — nie uderzać nim o inne przedmioty, nie upuszczać.

W normalnych warunkach użytkowania zegarek nie wymaga serwisowania. Regularnie opłukiwać czystą, słodką wodą z dodatkiem łagodnego środka myjącego, i dokładnie przecierać obudowę miękką, wilgotną szmatką lub irchą.

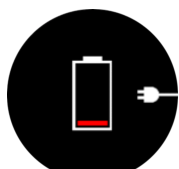
Należy używać z oryginalnymi akcesoriami firmy Suunto — gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych zastosowaniem nieoryginalnych akcesoriów.

### 4.2. Bateria

Czas pracy akumulatora po naładowaniu zależy od sposobu i warunków używania zegarka. Na przykład niskie temperatury skracają czas pracy. Zasadniczo pojemność akumulatora zmniejsza się wraz z upływem czasu.

 **UWAGA:** Jeśli w ciągu roku lub 300 cykli ładowania (zależnie od tego, który warunek zostanie spełniony wcześniej) dojdzie do nadmiernego spadku pojemności akumulatora spowodowanego jego wadą, firma Suunto dokona wymiany akumulatora.

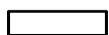
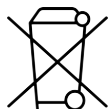
Gdy poziom naładowania akumulatora jest mniejszy niż 20%, a później 5%, na ekranie zegarka wyświetlana jest ikona niskiego stanu akumulatora. Gdy poziom naładowania jest bardzo niski, zegarek przechodzi do trybu energooszczędnego i wyświetla ikonę ładowania.



Użyj dostarczonego kabla USB, by naładować zegarek. Gdy poziom akumulatora będzie odpowiednio wysoki, zegarek wybudzi się z trybu energooszczędnego.

### 4.3. Utylizacja

Prosimy o prawidłową utylizację urządzenia, razem z odpadami elektronicznymi. Nie należy wyrzucać go z odpadami komunalnymi. Jeśli chcesz, możesz zwrócić urządzenie do najbliższego dystrybutora produktów Suunto.



## 5. Odniesienie

### 5.1. Dane techniczne

#### Ogólne

- Temperatura robocza: od -20° do +60°C / od -5° do +140°F
- Temperatura ładowania baterii: od 0° do +35°C / od +32° do +95°F
- Temperatura przechowywania: od -30° do +60°C / od -22° do +140°F
- Wodoodporność: do głębokości 100 m/328 stóp
- Bateria: akumulator litowo-jonowy
- Żywotność baterii: 10-40 godzin z GPS, w zależności od warunków

#### Czujnik optyczny

- Czujnik optyczny marki Valencell

#### Nadajnik-odbiornik radiowy

- Zgodny z technologią Bluetooth® Smart
- Częstotliwość komunikacji: 2402-2480 MHz
- Maksymalna moc transmisji: <4 dBm
- Zasięg: ~3 m/9,8 stopy

#### Kompas

- Rozdzielczość: 1 stopień / 18 tysięcznych (artyleryjskich)

#### GPS

- Technologia: SiRF star V
- Rozdzielczość: 1 m/3 stopy
- Pasmo częstotliwości: 1 575,42 MHz

#### Producent

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLANDIA

#### Data produkcji

Datę produkcji można określić na podstawie numeru seryjnego urządzenia. Numer seryjny zawsze zawiera 12 znaków: YYWWXXXXXXXXXX.

W numerze seryjnym dwie pierwsze cyfry (YY) stanowią rok, natomiast następne dwie (WW) to tydzień w roku, gdy urządzenie zostało wyprodukowane.

## 5.2. Zgodność

### 5.2.1. Znak CE

Firma Suunto Oy deklaruje niniejszym zgodność sprzętu radiowego typu OW161 z dyrektywą 2014/53/UE. Pełna treść deklaracji zgodności UE jest dostępna pod następującym adresem internetowym: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).



### 5.2.2. Zgodność z przepisami FCC

Urządzenie to spełnia warunki ujęte w części 15 przepisów FCC. Korzystanie z urządzenia podlega dwóm następującym warunkom:

- (1) Urządzenie nie może powodować szkodliwych zakłóceń.
- (2) Urządzenie musi odbierać zakłócenia, łącznie z tymi, które mogą powodować niepożądane działanie. W wyniku testowania tego urządzenia stwierdzono, że spełnia ono warunki ujęte w przepisach FCC i może być używane w warunkach domowych lub biurowych.

Zmiany lub modyfikacje niezatwierdzone w wyraźny sposób przez Suunto mogą spowodować unieważnienie prawa do korzystania z tego urządzenia zgodnie z normami FCC.

**UWAGA:** To urządzenie zostało przetestowane i uznane za zgodne z ograniczeniami dla urządzeń cyfrowych klasy B, zgodnie z częścią 15. przepisów FCC. Ograniczenia te mają na celu zapewnienie odpowiedniej ochrony przed szkodliwymi zakłóceniami instalacji w budynkach mieszkalnych. To urządzenie wytwarza, wykorzystuje i może promieniować energię o częstotliwości radiowej, a jeśli nie będzie zainstalowane i używane zgodnie z instrukcjami, może wytwarzać szkodliwe zakłócenia w komunikacji radiowej. Jednak nie ma gwarancji, że zakłócenia nie wystąpią w konkretnej instalacji. Jeśli ten sprzęt generuje szkodliwe zakłócenia w odbiorze radiowym lub telewizyjnym, co można stwierdzić poprzez wyłączenie i wyłączenie urządzenia, zachęca się użytkownika do skorygowania zakłóceń poprzez zastosowanie co najmniej jednego z następujących sposobów:

- Zmiana kierunku lub położenia anteny odbiorczej.
- Zwiększenie odległości między sprzętem a odbiornikiem.
- Podłączenie sprzętu do gniazdka w obwodzie innym niż ten, do którego podłączony jest odbiornik.
- Kontakt ze sprzedawcą lub doświadczonym technikiem radiowo-telewizyjnym w celu uzyskania pomocy.

### 5.2.3. IC

Niniejsze urządzenie jest zgodne z normami RSS, zwalniającymi z konieczności uzyskania licencji Industry Canada. Korzystanie z urządzenia podlega dwóm następującym warunkom:

- (1) Urządzenie nie może powodować zakłóceń.
- (2) Urządzenie musi akceptować wszystkie zakłócenia z zewnątrz — w tym takie, które powodują niepożądane działanie urządzenia.

#### 5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

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

### 5.3. Znak towarowy

Suunto Spartan Sport Wrist HR, logo produktu oraz inne znaki towarowe i nazwy marki Suunto są zastrzeżonymi lub niezastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Suunto Oy. Wszelkie prawa zastrzeżone.

### 5.4. Uwaga dotycząca patentów

Ten produkt jest chroniony patentem i zgłoszeniami patentowymi oraz odpowiadającymi prawami krajowymi: 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.

Zgłoszono także inne wnioski patentowe.

Optyczny czujnik tętna Valencell wykorzystywany w tym produkcie jest chroniony patentem i zgłoszeniami patentowymi oraz odpowiadającymi prawami krajowymi. W celu uzyskania dalszych informacji odwiedź stronę [valencell.com/patents/](http://valencell.com/patents/).

### 5.5. Ograniczona Gwarancja Międzynarodowa

Firma Suunto zapewnia, że w okresie objętym gwarancją firma Suunto lub autoryzowane centrum serwisowe Suunto (dalej „centrum serwisowe”), według własnego uznania, bezpłatnie usunie wady materiałowe lub wady wykonania poprzez: a) naprawę, b) wymianę lub c) zwrot kosztów zakupu, z zastrzeżeniem warunków określonych w niniejszej Ograniczonej Gwarancji Międzynarodowej. Niniejsza Ograniczona Gwarancja Międzynarodowa jest ważna i obowiązuje niezależnie od kraju zakupu. Ograniczona Gwarancja Międzynarodowa nie wpływa na prawa użytkownika przyznane na mocy przepisów krajowych stosowanych do sprzedaży towarów konsumenckich.

#### Okres gwarancji

Okres Ograniczonej Gwarancji Międzynarodowej rozpoczyna się w dniu zakupu produktu w punkcie sprzedaży detalicznej.

Okres gwarancji wynosi dwa (2) lata w przypadku zegarków, smartwatchy, komputerów nurkowych, czujników tętna, czujników nurkowych, mechanicznych instrumentów nurkowych i mechanicznych instrumentów precyzyjnych, chyba że określono inaczej.

Okres gwarancji wynosi jeden (1) rok w przypadku akcesoriów, w tym między innymi pasów napiersiowych, pasków do zegarków, ładowarek, kabli, akumulatorów, bransoletek i węży firmy Suunto.

Okres gwarancji wynosi pięć (5) lat w odniesieniu do awarii związanych z czujnikiem pomiaru głębokości (ciśnienia) w komputerach nurkowych Suunto.

#### Wykluczenia i ograniczenia gwarancyjne

Niniejsza Ograniczona Gwarancja Międzynarodowa nie obejmuje:

1. a. normalnego zużycia, takiego jak zadrapania, otarcia lub zmiana koloru i/lub materiału pasków niemetalowych, b) wad zaistniałych wskutek niewłaściwej obsługi lub c) usterek lub uszkodzeń powstałych w wyniku użytkowania niezgodnego z przeznaczeniem lub z zaleceniami, niewłaściwej pielęgnacji, zaniedbań i wypadków, takich jak upuszczenia lub przygnięcia;
2. materiałów drukowanych i opakowaniowych;
3. wad ani domniemyanych wad wynikających z użycia produktu lub połączenia go z dowolnym produktem, dodatkowym wyposażeniem, oprogramowaniem i/lub usługą, których ani producentem, ani dostawcą nie jest firma Suunto;
4. baterii jednorazowych.

Firma Suunto nie gwarantuje, że produkt będzie działać nieprzerwanie i bezbłędnie ani że będzie współpracować ze sprzętem komputerowym lub oprogramowaniem stron trzecich.

Niniejsza Ograniczona Gwarancja Międzynarodowa nie ma zastosowania w przypadku gdy Produkt lub akcesoria:

1. były użytkowane w sposób niezgodny z przeznaczeniem;
2. były naprawiane z użyciem nieoryginalnych części zamiennych bądź modyfikowane lub naprawiane przez podmiot inny niż autoryzowane centrum serwisowe;
3. numer seryjny został w jakikolwiek sposób usunięty, zmieniony lub jest nieczytelny — decyzję w tej kwestii podejmuje firma Suunto; lub
4. zostały wystawione na działanie substancji chemicznych, w tym np. kremu do opalania lub środków odstraszających owady.

## Dostęp do serwisu gwarancyjnego firmy Suunto

Dostęp do serwisu gwarancyjnego Suunto wymaga przedstawienia dowodu zakupu. Należy również zarejestrować swój produkt online pod adresem [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) w celu korzystania z usług gwarancyjnych na całym świecie. Informacje na temat korzystania z usług gwarancyjnych znajdują się na stronie [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty). Można je też uzyskać w lokalnym autoryzowanym punkcie sprzedaży lub telefonicznie w centrum kontaktowym firmy Suunto.

## Ograniczenie odpowiedzialności

W maksymalnym, dozwolonym przez obowiązujące przepisy prawa zakresie, niniejsza Ograniczona Gwarancja Międzynarodowa jest jedynym i wyłącznym środkiem prawnym przysługującym użytkownikowi oraz zastępuje wszelkie inne określone bądź dorozumiane gwarancje. Firma Suunto nie ponosi odpowiedzialności za szkody szczególne, zdarzeniowe, moralne ani wynikowe, w tym między innymi za stratę przewidywanych korzyści, utratę danych, utratę możliwości użytkowania, utratę kapitału, koszty wszelkiego zastępczego sprzętu lub urządzeń, roszczenia stron trzecich, a także szkody majątkowe, wynikające z nabycia lub korzystania z produktu, bądź powstałe wskutek naruszenia warunków gwarancji, naruszenia umowy, zaniedbania, odpowiedzialności deliktowej lub jakichkolwiek innych przepisów prawa albo im równoważnych, nawet jeśli firma Suunto była świadoma możliwości wystąpienia takich szkód. Firma Suunto nie ponosi odpowiedzialności za opóźnienia w świadczeniu usług w ramach gwarancji.



## 5.6. Prawa autorskie

© Suunto Oy 3/2016. Wszelkie prawa zastrzeżone. Suunto, nazwy produktów Suunto, logo produktu oraz inne znaki towarowe i nazwy marki Suunto są zastrzeżonymi lub niezastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Suunto Oy. Niniejszy dokument oraz jego treść stanowią własność firmy Suunto Oy i są przeznaczone wyłącznie dla klientów w celu zapoznania się przez nich z funkcjami produktów. Wykorzystywanie, rozpowszechnianie, przekazywanie, ujawnianie i kopiowanie jego treści w jakimkolwiek innym celu wymaga uprzedniej pisemnej zgody firmy Suunto Oy. Dołożyliśmy wszelkich starań, aby zawarte w niniejszym dokumencie informacje były kompleksowe i dokładne, jednak nie udzielamy żadnych wyrażonych ani domniemanych zapewnień bądź gwarancji co do jego treści. Treść dokumentu może ulec zmianie w dowolnym momencie bez wcześniejszego powiadomienia. Najnowszą wersję niniejszego dokumentu można pobrać z witryny [www.suunto.com](http://www.suunto.com).





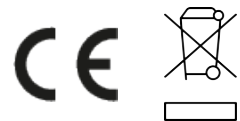
# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

[www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register)

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 03/2021

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