

SUUNTO SPARTAN TRAINER WRIST HR 2.6


MANUAL DO UTILIZADOR


1. SEGURANÇA.....	4
2. Como começar.....	5
2.1. SuuntoLink.....	5
2.2. Atualiz. software.....	6
2.3. Suunto app.....	6
2.4. Botões.....	7
2.5. Frequência cardíaca ótica.....	8
2.6. Ícones.....	8
2.7. Configuração.....	10
3. Características.....	12
3.1. Monitorização da atividade.....	12
3.1.1. FC instantânea.....	13
3.1.2. FC diária.....	13
3.2. Modo de avião.....	14
3.3. Altímetro.....	15
3.4. Pausa auto.....	15
3.5. Retroiluminação.....	15
3.6. Conectividade Bluetooth.....	16
3.7. Bloqueio de botões e escurecimento de ecrã.....	16
3.8. Sensor de frequência cardíaca para o peito.....	16
3.9. Informação do dispositivo.....	17
3.10. Tema do ecrã.....	17
3.11. Modo Não perturbar.....	17
3.12. Sensaç.....	17
3.13. Voltar.....	18
3.14. FusedSpeed.....	18
3.15. Precisão do GPS e poupança de energia.....	19
3.16. Zonas de intensidade.....	19
3.16.1. Zonas freq. card.....	20
3.16.2. Zonas ritmo.....	22
3.16.3. Zonas energia.....	23
3.17. Treino de intervalo.....	25
3.18. Idioma e sistema unitário.....	26
3.19. Livro de registos.....	26
3.20. Fases da lua.....	27
3.21. Notificações.....	27
3.22. Emparelhar PODs e sensores.....	27
3.22.1. A calibrar POD de bicicleta.....	28
3.22.2. Calibrar o seu POD para pé.....	28
3.22.3. Calibrar um Power POD.....	29

3.23. Pontos interesse.....	29
3.23.1. Adicionar e apagar pontos de interesse (PDI).....	29
3.23.2. Navegar para um PDI.....	30
3.23.3. Tipos de pontos de interesse.....	31
3.24. Formatos de posição.....	32
3.25. Gravar um exercício.....	33
3.25.1. Usar objetivos durante o exercício.....	34
3.25.2. Navegar durante o exercício.....	35
3.25.3. Opções de poupança de energia do modo desportivo.....	36
3.26. Recuperação.....	36
3.27. Percursos.....	37
3.27.1. Navegação com altitude.....	38
3.28. Navegação curva a curva com tecnologia Komoot.....	38
3.29. Monitorização do sono.....	39
3.30. Modos desp.....	40
3.30.1. Natação.....	41
3.31. Alarmes do nascer e pôr-do-sol.....	41
3.32. Hora e data.....	42
3.32.1. Rel. alarme.....	42
3.33. Temporizadores.....	43
3.34. Tons e vibração.....	44
3.35. Perceção de treino.....	44
3.36. Mostradores do dispositivo.....	45
4. Cuidados e assistência.....	46
4.1. Recomendações de manuseamento.....	46
4.2. Bateria.....	46
4.3. Eliminação.....	46
5. Referência.....	47
5.1. Especificações técnicas.....	47
5.2. Conformidade.....	48
5.2.1. CE.....	48
5.2.2. Conformidade FCC.....	48
5.2.3. IC.....	48
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	49
5.3. Marca comercial registada.....	49
5.4. Informação sobre patentes.....	49
5.5. Garantia Limitada Internacional.....	49
5.6. Direitos de autor.....	50


1. SEGURANÇA

Tipos de precauções de segurança


 **ADVERTÊNCIA!** - utiliza-se para indicar um procedimento ou situação que poderá provocar ferimentos graves ou a morte.


 **CUIDADO!** - utiliza-se para indicar um procedimento ou situação que provocará danos no produto.

 **NOTA:** - utiliza-se para destacar informações importantes.


 **SUGESTÃO:** - utiliza-se para dicas adicionais sobre a utilização de características e funcionalidades do dispositivo.


Precauções de segurança

 **ADVERTÊNCIA!** Embora os nossos produtos estejam em conformidade com as normas da indústria, o contato do produto com a pele poderá provocar reações alérgicas ou a irritação da pele. Nestes casos, interrompa de imediato a utilização e consulte um médico.


 **ADVERTÊNCIA!** Consultar sempre o médico antes de iniciar um programa de exercício. O esforço excessivo pode causar lesões graves.


 **ADVERTÊNCIA!** Apenas para utilização recreativa.


 **ADVERTÊNCIA!** Não dependa totalmente do GPS ou da vida da bateria do produto. Utilize sempre mapas ou outros materiais de apoio para precaver a sua segurança.

 **CUIDADO!** Não aplicar nenhum tipo de solvente no produto, pois pode danificar a superfície.

 **CUIDADO!** Não aplicar repelente de insetos no produto, pois pode danificar a superfície.

 **CUIDADO!** Não deite fora o produto, trate-o como resíduo eletrônico para preservar o ambiente.

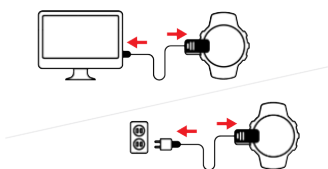
 **CUIDADO!** Não bata ou deixe cair o produto, pois pode danificar-se.

 **NOTA:** Na Suunto utilizamos sensores e algoritmos avançados para gerar métricas que podem ajudá-lo nas suas atividades e aventuras. Esforçamo-nos por ser o mais precisos quanto possível. Contudo, nenhum dos dados recolhidos pelos nossos produtos e serviços é perfeitamente fiável, nem os valores que geram são totalmente precisos. As calorias, frequência cardíaca, deteção de movimento, reconhecimento de tiro, indicadores de stress físico e outras medidas podem não corresponder ao mundo real. Os produtos e serviços da Suunto são destinados somente a uso recreativo e não se destinam a fins médicos de qualquer tipo.

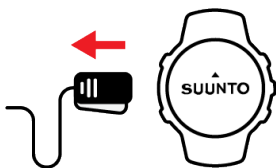
2. Como começar

Iniciar o seu Suunto Spartan Trainer Wrist HR pela primeira vez é rápido e simples.

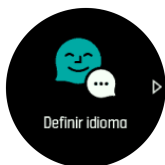
1. Ligue o dispositivo a uma fonte de alimentação com o cabo USB fornecido para despertar o dispositivo.



2. Desligue o cabo do dispositivo.



3. Prima o botão central para iniciar o assistente de configuração.




4. Selecione o seu idioma premindo o botão superior ou inferior direito e selecione com o botão central.



5. Siga o assistente para completar as definições iniciais. Prima o botão superior ou inferior direito para alterar os valores e prima o botão central para selecionar e ir para o passo seguinte.

Depois de concluir o assistente, carregue o dispositivo com o cabo USB fornecido até que a bateria esteja totalmente carregada.

Necessita de transferir e instalar o SuuntoLink no seu PC ou Mac para obter atualizações de software para o seu dispositivo. Recomenda-se vivamente a atualização do seu dispositivo logo que uma nova atualização de software esteja disponível.

 **NOTA:** O SuuntoLink também otimiza a performance do GPS do seu dispositivo. Necessita de ligar regularmente o seu dispositivo a SuuntoLink para assegurar uma boa monitorização do GPS.

2.1. SuuntoLink

Descarregue e instale o SuuntoLink no seu PC ou Mac para atualizar o software do dispositivo.

Recomenda-se vivamente a atualização do seu dispositivo logo que uma nova atualização de software esteja disponível. Se estiver disponível uma atualização, será notificado através do SuuntoLink, assim como pela Suunto App.

Visite www.suunto.com/SuuntoLink para obter mais informações.

Para atualizar o software do seu dispositivo:

1. Ligue o seu dispositivo ao computador com o cabo USB fornecido.
2. Inicie o SuuntoLink caso ainda não esteja a funcionar.
3. Clique no botão de atualização no SuuntoLink.

2.2. Atualiz. software

As atualizações de software para o seu dispositivo trazem novas funcionalidades e melhorias importantes. Recomendamos fortemente que atualize o seu dispositivo logo que uma atualização esteja disponível.


Se estiver disponível uma atualização, recebe uma notificação através do SuuntoLink e da app Suunto (quando tiver o dispositivo ligado).


Para atualizar o software do seu dispositivo:

1. Ligue o seu dispositivo ao computador com o cabo USB fornecido.
2. Inicie o SuuntoLink caso ainda não esteja a funcionar.
3. Clique no botão de atualização no SuuntoLink.

2.3. Suunto app


Com a Suunto app, pode enriquecer a sua experiência com o Suunto Spartan Trainer Wrist HR. Emparelhe o seu dispositivo com a aplicação móvel para sincronizar as suas atividades, personalizar o seu dispositivo, obter informações de treinos e muito mais.

 **SUGESTÃO:** *A qualquer exercício que esteja armazenado na app Suunto, pode adicionar fotografias, bem como criar filmes do Relive das suas sessões de treino.*

 **NOTA:** *Não pode emparelhar nada com o modo de avião ativado. Desative o modo avião antes de emparelhar.*

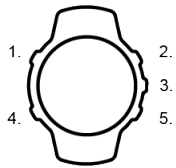
Para emparelhar o seu dispositivo com a Suunto app:

1. Certif. Bluetooth disp. está ligado. No menu das definições, aceda a **Conectividade » Descoberta** e ative-o se ainda não estiver.
2. Transfira e instale a Suunto App no dispositivo móvel compatível a partir de iTunes App Store, Google Play, além de várias ap. stores populares na China.
3. Inicie a Suunto App e ative o Bluetooth, se ainda não estiver.
4. Toque no ícone do dispositivo no canto superior esquerdo do ecrã da app e, em seguida, toque em EMPAR. para emparelhar o dispositivo.
5. Confirme o emparelhamento, introduzindo o código apresentado no seu dispositivo na app.

 **NOTA:** *Algumas funcionalidades necessitam de ligação à internet via Wi-Fi ou rede móvel. Podem aplicar-se tarifas de ligação de dados do operador móvel.*

2.4. Botões

O Suunto Spartan Trainer Wrist HR tem cinco botões que pode usar para navegar através dos ecrãs e funções.



1. Botão superior esquerdo

- prima para ativar a retroiluminação
- prima para ver informação alternativa

2. Botão superior direito

- prima para se mover para cima nas vistas e menus

3. Botão central

- prima para selecionar um item
- prima para mudar de ecrã
- mantenha premido para abrir o menu de opções de contexto

4. Botão inferior esquerdo

- prima para voltar atrás

5. Botão inferior direito

- prima para se mover para baixo nas vistas e menus

Quando está a gravar um exercício, os botões têm diferentes funções:

1. Botão superior esquerdo

- prima para ver informação alternativa

2. Botão superior direito

- prima para fazer uma pausa ou reiniciar a gravação
- mantenha premido para mudar de atividade

3. Botão central

- prima para mudar de ecrã
- mantenha premido para abrir o menu de opções de contexto

4. Botão inferior esquerdo

- prima para mudar de ecrã

5. Botão inferior direito

- prima para marcar uma volta
- mantenha premido para bloquear ou desbloquear botões

2.5. Frequência cardíaca ótica

A medição ótica da frequência cardíaca no pulso é um método fácil e prático de monitorizar a sua frequência cardíaca. Os melhores resultados da medição da frequência cardíaca podem ser afetados pelos seguintes fatores:

- O dispositivo tem de ser usado em contacto direto com a pele. Não pode existir nenhuma peça de vestuário, por mais fina que seja, entre o sensor e a pele
- O dispositivo pode ter de ser usado mais acima no braço do que é normal com os relógios. O sensor faz a leitura do fluxo sanguíneo através do tecido cutâneo. Quanto mais tecido cutâneo houver, melhor será a leitura.
- Os movimentos do braço e a flexão dos músculos, como quando se agarra numa raqueta de ténis, podem alterar a precisão das leituras do sensor.
- Se a sua frequência cardíaca estiver baixa, o sensor pode não conseguir fornecer leituras estáveis. Um curto aquecimento de alguns minutos, antes do início da gravação, é uma ajuda.
- A pigmentação da pele e as tatuagens bloqueiam a luz e impedem que o sensor ótico forneça leituras fiáveis.
- O sensor ótico pode não fornecer leituras exatas da frequência cardíaca em atividades de natação.
- Para obter uma maior precisão e respostas mais rápidas às alterações da sua FC, recomendamos que utilize um sensor de frequência cardíaca compatível para o peito, como o Suunto Smart Sensor.

⚠ ADVERTÊNCIA! A função de frequência cardíaca ótica pode não ser precisa para todos os utilizadores durante todas as atividades. A frequência cardíaca ótica também pode ser afetada pela anatomia específica de uma pessoa e pela pigmentação da pele. A sua frequência cardíaca real pode ser mais alta ou mais baixa do que a leitura do sensor ótico.

⚠ ADVERTÊNCIA! Apenas para utilização recreativa; a função de frequência cardíaca ótica não se destina a uso médico.

























⚠ ADVERTÊNCIA! Consultar sempre o médico antes de iniciar um programa de treino. O esforço excessivo pode causar lesões graves.












⚠ ADVERTÊNCIA! Embora os nossos produtos estejam em conformidade com as normas da indústria, o contacto do produto com a pele pode provocar uma reação alérgica ou irritação da pele. Nesse caso, pare imediatamente de o usar e consulte um médico.

2.6. Ícones

O Suunto Spartan Trainer Wrist HR utiliza os seguintes ícones:

	Modo avião
	Diferença altitude
	Subida

	Voltar; voltar no menu
	Bloqueio dos botões
	Ritmo
	Calibrar (Bússola)
	Calorias
	Localização atual (naveg.)
	A carregar
	Descida
	Distância
	Duração
	EPOC
	VO2 estimado
	Exercício
	Avaria
	T. vazio
	GPS adquirido
	Direção (navegação)
	Frequência cardíaca
	Sinal sensor FC adquirido
	Sinal FC peito adquirido
	Chamada entrada
	Livro de registos
	Bateria fraca
	Mensagem/notificação

	Chamada perdida
	Navegação
	Ritmo
	Sinal POD adquirido
	Sinal Power POD adquirido
	Efeito Máx. Treino
	Tempo de recuperação
	Passos
	Cronómetro
	Frequência da braçada (natação)
	Sucesso
	SWOLF
	Sincronização
	Definições
	Treino

2.7. Configuração

Pode ajustar todas as defns do disp. diretam. no disposit.

Para ajustar uma definição:

1. Prima o botão superior direito até ver o ícone de definições. em seguida prima o botão central para aceder ao menu das definições.



2. Navegue no menu das definições premindo o botão superior ou inferior direito.




3. Selecione uma definição premindo o botão central quando a definição estiver destacada. Volte atrás no menu premindo
4. Para definições com um intervalo de valores, altere o valor premindo o botão superior ou inferior direitos.



5. Para definições com apenas ligar e desligar, altere o valor premindo o botão central.



 **SUGESTÃO:** Também pode aceder a definições gerais a partir do mostrador do dispositivo mantendo premido o botão central para abrir o menu em contexto.



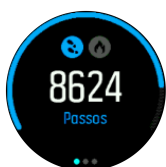
3. Características

3.1. Monitorização da atividade

O dispositivo acompanha o seu nível global de atividade ao longo do dia. Este fator é importante, quer o seu objetivo seja apenas manter-se em forma e saudável, quer esteja a treinar para uma próxima competição. Praticar exercício é bom, mas quando se treina intensamente, é necessário ter dias de descanso adequado com baixa atividade.

O contador da atividade reinicia-se automaticamente à meia noite, todos os dias. No final da semana, o dispositivo fornece um resumo da sua atividade.

No ecrã do mostrador do dispositivo, prima o botão inferior direito para ver o seu total de passos do dia.



O dispositivo conta os passos utilizando um acelerómetro. A contagem do total de passos vai-se acumulando 24/7, ao mesmo tempo que também são gravadas sessões de treino e outras atividades. No entanto, em alguns desportos específicos, tais como natação e ciclismo, os passos não são contados.

Além da contagem dos passos, pode premir o botão superior esquerdo para ver uma estimativa das calorias para o dia.



O número grande no centro do ecrã é uma estimativa da quantidade de calorias ativas que queimou durante o dia, até esse momento. Abaixo desse número, pode ver o total de calorias queimadas. O total inclui as calorias ativas e o seu metabolismo basal (ver abaixo).

O anel em ambos os ecrãs indica quão próximo está de atingir os seus objetivos de atividade diários. Estes objetivos podem ser ajustados às suas preferências pessoais (ver abaixo)

Também pode verificar os seus passos nos últimos sete dias premindo o botão central. Pressione novamente o botão central para ver as calorias.



Objetivos da atividade

Pode ajustar os seus objetivos diários tanto para passos como para calorias. Enquanto está no ecrã da atividade, mantenha premido o botão central para abrir as definições do objetivo da atividade.



Ao definir o seu objetivo de passos, está a definir o número total de passos para o dia.

O total de calorias queimadas por dia baseia-se em dois fatores: a sua Taxa de Metabolismo Basal (BMR) e a sua atividade física.



O BMR representa a quantidade de calorias que o seu corpo queima quando está em descanso. Essas são as calorias de que o seu corpo necessita para se manter quente e executar funções básicas, como o piscar dos olhos ou a batida cardíaca. Este número baseia-se no seu perfil pessoal, incluindo fatores como a idade e o género.

Ao definir um objetivo de calorias, define a quantidade de calorias que deseja queimar, além do seu BMR. Essas são as chamadas calorias ativas. O anel à volta do ecrã da atividade avança de acordo com a quantidade de calorias ativas que queima durante o dia, comparando com o seu objetivo.

3.1.1. FC instantânea

O ecrã da frequência cardíaca (FC) instantânea fornece uma imagem rápida da sua frequência cardíaca.

No mostrador do dispositivo, prima o botão inferior direito para ver o ecrã de FC.



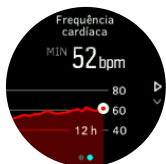
Prima o botão superior para sair do ecrã e voltar à vista do ecrã do mostrador.

3.1.2. FC diária

O ecrã da FC diária fornece uma visualização de 12 horas da sua frequência cardíaca. Trata-se de uma fonte de informação útil sobre, por exemplo, a sua recuperação após uma sessão de treino intenso.

O ecrã mostra um gráfico da sua frequência cardíaca ao longo de 12 horas. O gráfico é traçado com base na sua frequência cardíaca média em intervalos de 24 minutos. Além disso, ao premir o botão inferior direito, pode obter uma estimativa do seu consumo médio de calorias por hora e da sua frequência cardíaca mais baixa num período de 12 horas.

A sua frequência cardíaca mínima durante as últimas 12 horas é um bom indicador do seu estado de recuperação. Se for superior ao normal, é provável que ainda não esteja totalmente recuperado da sua última sessão de treino.



Se gravar um exercício, os valores da FC diária refletem a frequência cardíaca elevada e o consumo de calorias relativos ao seu treino. Tenha em atenção, no entanto, que os dados do gráfico e do consumo são valores médios. Se a sua frequência cardíaca registar um pico de 200 bpm durante o exercício, o gráfico não mostra esse valor máximo, mas sim a média dos 24 minutos durante os quais atingiu esse pico de frequência cardíaca.

Antes de poder ver o ecrã da FC diária, tem de ativar a funcionalidade de FC diária. Pode ligar/desligar esta funcionalidade nas definições em **Atividade**. Se estiver no ecrã de FC diária, também pode aceder às definições da atividade mantendo premido o botão central.


Com a funcionalidade de FC diária ligada, o dispositivo ativa regularmente o sensor ótico da frequência cardíaca, para verificá-la. Isto aumenta ligeiramente o consumo de energia da bateria.



Depois de ativado, o dispositivo demora 24 minutos até começar a mostrar a informação da FC diária.

Para ver a FC diária:


1. No mostrador do dispositivo, prima o botão inferior direito para ver o ecrã da FC instantânea.
2. Prima o botão central para aceder ao ecrã da FC diária.
3. Prima o botão inferior direito para ver o seu consumo de calorias.

 **NOTA:** Depois de um período de inatividade, por exemplo, quando não está a utilizar o dispositivo ou quando dorme profundamente, o dispositivo entra em modo de hibernação e desliga o sensor ótico de frequência cardíaca. Se desejar monitorizar a frequência cardíaca durante a noite, ative o modo Não Perturbar (consulte 3.11. Modo Não perturbar).

3.2. Modo de avião

Ative o modo de avião sempre que for necessário desligar as transmissões sem fios. Pode ativar ou desativar o modo de avião nas definições em **Conectividade**.



 **NOTA:** Para emparelhar algo com o seu dispositivo, necessita primeiro de sair do modo de avião, caso esteja ligado.

3.3. Altímetro

Suunto Spartan Trainer Wrist HR usa GPS para medir a altitude. Em condições ideais, eliminando os erros potenciais típicos no cálculo da posição de GPS, a leitura da altitude por GPS deve fornecer uma indicação bastante aproximada.

Para obter uma leitura mais precisa da altitude a partir do GPS, comparável à de uma leitura barométrica, necessita de fontes de dados adicionais, como um giroscópio ou um radar Doppler para ajustar a altitude de GPS.

Como o Suunto Spartan Trainer Wrist HR se baseia apenas no GPS para medir a altitude, se este último não estiver definido para a precisão máxima, todas as filtragens estão sujeitas a erros e podem ter como resultado leituras de altitude imprecisas.

Se precisar de boas leituras de altura, certifique-se de que a precisão do GPS está definida para **Melhor** durante o registo.

No entanto, mesmo com o mais elevado nível de precisão, a altitude indicada pelo GPS não deve ser considerada uma posição absoluta. É uma estimativa da sua altura atual e a respetiva precisão depende muito das condições que o rodeiam.

3.4. Pausa auto

Pausa autom. pausa o registo do exercício quando a sua velocidade é inferior a 2 km/h (1,2 mph). Quando aumentar a sua velocidade para mais de 3 km/h (1,9 mph), o registo prossegue automaticamente.

Pode ligar ou desligar a pausa autom. nas definições de cada modo desportivo no disp., antes de iniciar gravação do exercício.

Se a pausa automática estiver desligada durante uma gravação, um pop-up notifica-o de que a gravação está pausada automaticamente.



Prima o botão central para ver e alternar entre a distância atual, FC, hora e nível de bateria.



Pode deixar que a gravação reinicie automaticamente quando retomar o movimento, ou retomar manualmente a partir do ecrã pop-up premindo o botão superior direito.

3.5. Retroiluminação

A retroiluminação possui dois modos: automática e alternância. No modo automático, a retroiluminação liga-se se tocar num botão qualquer. No modo de comutação, liga a retroiluminação mantendo premido o botão superior esquerdo. A retroiluminação mantém-se ligada até que volte a manter premido o botão superior esquerdo.

Por predefinição, a retroiluminação está em modo automático. Pode alterar o modo da retroiluminação nas definições em **Geral » Retroiluminação**.

3.6. Conectividade Bluetooth

Suunto Spartan Trainer Wrist HR utiliza tecnologia Bluetooth para enviar e receber informação a partir do seu dispositivo móvel, se tiver emparelhado o seu dispositivo com a Suunto app. A mesma tecnologia é também usada ao emparelhar PODs e sensores.

Contudo, se não quer que o seu dispositivo seja visível por rastreadores de Bluetooth, pode ativar ou desativar a definição de descoberta nas definições em **Conectividade »**

Descoberta.



O Bluetooth também pode ser totalmente desligado ao ativar o modo de avião, ver 3.2. *Modo de avião*.

3.7. Bloqueio de botões e escurecimento de ecrã

Enquanto grava um exercício pode bloquear os botões mantendo o botão inferior direito premido. Quando estiver bloqueado, não pode alterar as vistas de ecrã, mas pode ligar a retroiluminação premindo qualquer botão caso a retroiluminação esteja em modo automático.

Para desbloquear, mantenha o botão inferior direito premido novamente.

Quando não estiver a gravar um exercício, o ecrã escurece após um curto período de inatividade. Para ativar o ecrã, prima qualquer botão.

Após um longo período de inatividade, o dispositivo entra em modo de hibernação e desliga totalmente o ecrã. Qualquer movimento reativa o ecrã.

3.8. Sensor de frequência cardíaca para o peito

Pode utilizar um sensor de frequência cardíaca Bluetooth[®] Smart compatível, como o Suunto Smart Sensor, com o seu Suunto Spartan Trainer Wrist HR para obter informações exatas sobre a intensidade do exercício

Se utilizar o Suunto Smart Sensor, tem ainda a vantagem adicional da função de memória da frequência cardíaca. A função de memória do sensor permite receber dados se a ligação do dispositivo for interrompida, por exemplo, se estiver a nadar (não há transmissão debaixo de água).

Significa também que até pode deixar para trás o seu dispositivo depois de iniciar uma gravação. Para obter mais informações, consulte o Manual do Utilizador do Suunto Smart Sensor.

Para obter mais informações, consulte o Manual do Utilizador do Suunto Smart Sensor ou de outro sensor de frequência cardíaca compatível com Bluetooth[®] Smart.

Consulte 3.22. *Emparelhar PODs e sensores* para obter instruções sobre como emparelhar um Sensor de FC com o seu dispositivo.

3.9. Informação do dispositivo

Pode consultar pormenores acerca do software e hardware do seu dispositivo a partir das definições em **Geral** » **Sobre**.

3.10. Tema do ecrã

Para tornar mais legível o ecrã do seu dispositivo durante exercícios ou navegação, pode alternar entre temas iluminados e escuros.

Com o tema claro, o fundo do ecrã fica iluminado e os números ficam escuros.

Com o tema escuro, inverte-se o contraste e o fundo fica escuro com os números iluminados.

O tema é uma definição global que pode alterar no dispositivo, a partir de qualquer opção do modo desportivo.

Para alterar o tema do ecrã nas opções do modo desportivo:

1. No mostrador, prima o botão superior direito para abrir o iniciador.
2. Vá para **Exercício** e prima o botão central.
3. Vá para um modo desportivo e prima o botão inferior direito para abrir as opções desse modo.
4. Vá para baixo até **Tema** e prima o botão central.
5. Alterne entre Luz e Escuro premindo os botões superior e inferior direitos, e confirme com o botão central.
6. Desloque-se para cima para sair das opções do modo desportivo e inicie (ou saia) do modo desportivo.

3.11. Modo Não perturbar

O modo Não perturbar é uma definição que desativa todos os sons e vibrações, ou seja, é uma opção muito útil se estiver a usar o dispositivo numa sala de espetáculos, por exemplo, ou num ambiente em que pretende usar o dispositivo normalmente mas em silêncio.

Para ligar o modo Não perturbar:

1. A partir do mostrador do dispositivo, mantenha o botão central premido para abrir o menu de atalhos.
2. Prima o botão central para ativar o modo Não Perturbar.

Neste modo, prima qualquer botão para ativar o ecrã. Quando o ecrã estiver ligado, prima o botão superior direito para desativar o modo Não Perturbar.

Se tiver definido um alarme, ele irá tocar como normalmente e desativa o modo Não Perturbar, a não ser que repita o alarme.

3.12. Sensaç.

Se treina regularmente, acomodar o seu estado físico após cada sessão é um indicador importante da sua condição física geral. Um treinador ou instrutor pessoal também pode usar a tendência de como se sente para acompanhar o seu progresso ao longo do tempo.

Pode escolher entre cinco níveis de sensação:

- **Fraco**
- **Média**

- **Bom**
- **Muito bom**
- **Excelente**

O que estas opções significam exatamente cabe a si (e ao seu treinador) decidir(em). O importante é que as usem de forma consistente.

P/cada sessão de treino, após parar gravação, pode registar diretamente no disp. como se sentiu respondendo à questão “**Que tal foi?**”.



Pode saltar a resposta à pergunta premindo o botão central.

3.13. Voltar

Se utilizar o GPS quando gravar uma atividade, o Suunto Spartan Trainer Wrist HR guarda automaticamente o ponto onde iniciou o seu exercício. Com Voltar, o Suunto Spartan Trainer Wrist HR pode guiá-lo diretamente até ao seu ponto de partida.

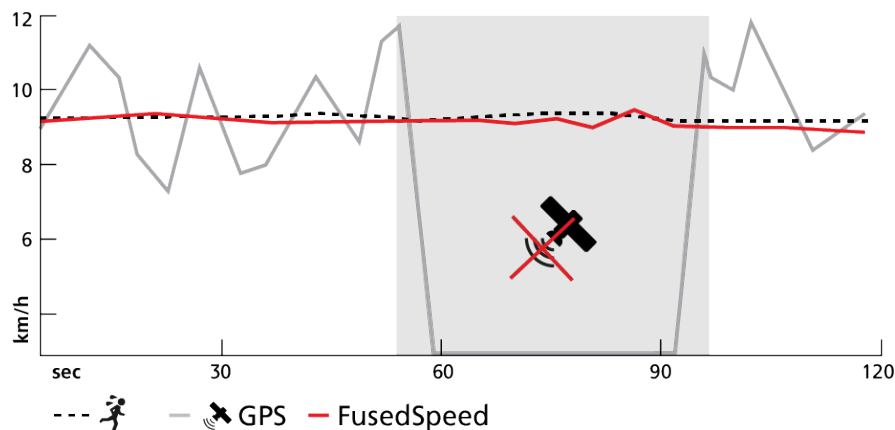
Para iniciar Voltar:

1. Enquanto grava uma atividade, prima o botão central até chegar ao ecrã de navegação.
2. Prima o botão inferior direito para abrir o menu de atalhos.
3. Vá para Voltar e prima o botão central para selecionar.
4. Prima o botão inferior esquerdo para sair e regressar ao ecrã de navegação.

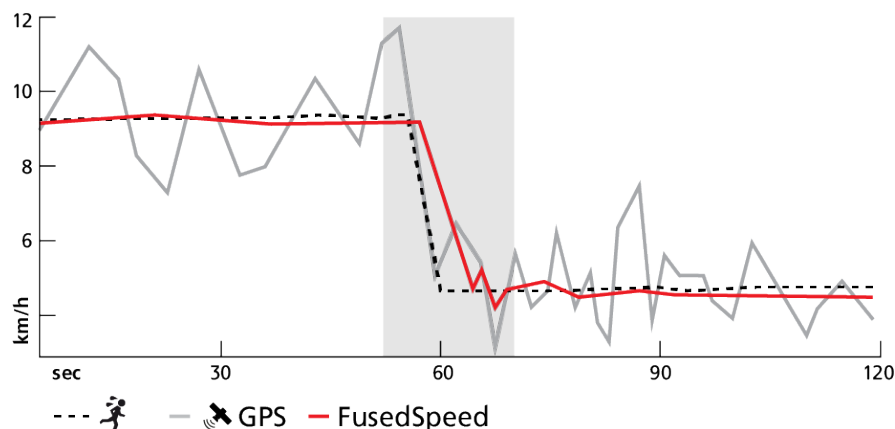
A orientação de navegação é apresentada como o último ecrã no modo desportivo selecionado.

3.14. FusedSpeed

FusedSpeed™ consiste numa combinação exclusiva das leituras do GPS e do sensor de aceleração de pulsação para medir com mais precisão a sua velocidade de corrida. O sinal de GPS filtrado de forma adaptativa com base na aceleração do pulso, o que permite obter leituras mais precisas em velocidades de corrida constantes e uma resposta mais rápida às variações de velocidade.



O FuseSpeed irá beneficiá-lo sobretudo quando precisar de leituras de velocidade bastante reactivas durante o treino, por exemplo, quando corre em terreno irregular ou durante o treino de intervalo. Se perder temporariamente o sinal de GPS, por exemplo, o Suunto Spartan Trainer Wrist HR consegue continuar a mostrar leituras de velocidade precisas com a ajuda do acelerómetro calibrado por GPS.



SUGESTÃO: Para conseguir a máxima precisão nas leituras com FusedSpeed, apenas tem de olhar de relance para o dispositivo quando necessitar. Manter o dispositivo à sua frente sem movimento reduz a precisão.

O FusedSpeed é ligado automaticamente em corrida e outros desportos semelhantes, tais como orientação, floorball e futebol.

3.15. Precisão do GPS e poupança de energia

O intervalo de localização do GPS determina a precisão – quanto mais curto for o intervalo entre as localizações, maior a precisão. Cada localização de GPS fica gravada no seu registo quando grava um exercício.

O intervalo de localização do GPS também afeta diretamente a duração da bateria. Reduzindo a precisão do GPS, pode aumentar a duração da bateria do seu relógio.

As opções de precisão do GPS são:

- Best (Melhor): ~ 1 seg de velocidade de atualização
- Good (Boa): ~ 20 seg de velocidade de atualização
- OK: ~ 60 seg de velocidade de atualização

Pode alterar a precisão do GPS nas opções desportivas do seu dispositivo.

Sempre que navega um percurso ou PDI, a precisão do GPS é automaticamente definida para Best (Melhor).

NOTA: Da primeira vez que fizer exercício ou navegar com GPS aguarde que o dispositivo obtenha a localização GPS antes de começar. Isto pode demorar 30 segundos ou mais, dependendo das condições.

3.16. Zonas de intensidade

Usar zonas intens. no exercício ajuda a orientar desenv. condição física. Cada zona intensid. trabalha o corpo de forma diferente. o que leva a diferentes efeitos na condição física. Há 5

zonas diferentes, de 1 (mais baixa) a 5 (mais alta), definidas como intervalos de % baseados na sua freq. cardíaca máx.(FC máx.), ritmo ou energia.

É importante treinar c/intensidade em mente e saber como se sente essa intensidade.

Lembre-se que, seja qual for o treino planeado, deve contar sempre c/tempo de aquecimento antes de um exercício.

As 5 zonas intens. diferentes usadas no Suunto Spartan Trainer Wrist HR são:

Zona 1: Fácil

Exercitar na zona 1 é relativam.fácil p/o seu corpo. No treino de condição física, baixa intens. é importante sobretudo p/restaurar e melhorar a condição física básica quando está no início do exercício físico ou após longa pausa. Exercício diário – caminhar, subir escadas, ir de bicicleta p/trabalho,etc. – em geral, realiza-se nesta zona intens.

Zona 2: Moderado

Exercitar na zona 2 melhora eficazm. nível básico condiç.física. Exercitar nesta intens. parece fácil, mas exercíc. c/duração longa podem ter efeito treino muito elevado. A maioria do treino de condicionamento cardiovascular deve realizar-se nesta zona. Melhorar a condição física básica cria uma base p/outro exercício e prepara o sistema p/ativid. mais energética. Exercíc.longa duraç. nesta zona consomem muita energia, sobretudo da gordura armazenada no corpo.

Zona 3: Inten.

Exercício na zona 3 começa muito energético e sente-se como bastante difícil. Melhora capacidade p/mover-se com rapidez e eficiência. Nesta zona, começa formar-se ácido láctico no sistema, mas o corpo ainda consegue removê-lo totalm. Deve treinar c/esta intensidade 2 vezes p/semana, no máximo, porque sujeita o seu corpo a muito stress.

Zona 4: Muit.inten.

O exercício na zona 4 prepara o sistema p/eventos de competição e altas velocidades. Exercícios nesta zona podem realizar-se a veloc. constante ou como treino de intervalos (combina fases treino mais curtas c/ interv. intermitentes). O treino de elevada intens. desenvolve rápida e efetivm. o nível condição física, mas sendo excessivo ou c/intens. demasiada pode resultar em sobre-treino, obrigando a uma longa pausa no programa de treino.

Zona 5: Máximo

Se a freq. cardíaca atingir a zona 5 durante exercício, o treino será extremamente difícil. O ácido láctico acumula-se no sistema muito mais depressa do que é removido, obrigando a parar após umas dezenas de minutos, no máx. Atletas incluem estes exercícios de máx.intens. no prog.de treinos com muito controlo; os amantes da boa condiç.física não precisam deles.

3.16.1. Zonas freq. card.

As zonas de frequência cardíaca definem-se como intervalos de percentagem baseados na frequência cardíaca máxima (FC máx.)

Por predefinição, a FC máx. é calculada usando a equação standard: $220 - \text{sua idade}$. Se sabe a sua FC máxima exata, deve ajustar o valor predefinido.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR tem zonas FC predef. e especif. p/ativid. Zonas predef. podem ser usadas p/todas as ativid., mas em treino mais avançado, use zonas FC especif. p/ativ. de corrida e ciclismo.


Def. FC máx.

Defina a sua FC máxima nas definições, em **Treino » Zonas de intensidade » Zonas predefinidas**

1. Selecione a FC máx (valor mais alto, bpm) e prima o botão central.
2. Selecione a sua nova FC premindo o botão direito superior ou inferior.



3. Prima o botão central para selecionar nova FC máx.
4. Prima sem soltar botão central para sair da vista de zonas FC.

 **NOTA:** Também pode selec. a sua FC máxima nas definições em **Geral » Pessoal**.


Sel. zonas FC predef.

Defina a sua FC máxima nas definições, em **Treino » Zonas de intensidade » Zonas predefinidas**.

1. Deslize para cima ou para baixo premindo botão direito superior ou inferior e prima botão central quando a zona FC que quer alterar estiver realçada.
2. Selecione a nova zona de FC premindo o botão direito superior ou inferior.



3. Prima o botão central para selecionar o novo valor FC.
4. Prima sem soltar botão central para sair da vista de zonas FC.

 **NOTA:** Selecionar **Redefinir** na vista zonas FC redefine as zonas FC p/valores de origem.

Definir zonas FC específicas para atividade

Defina as suas zonas de FC específicas por atividade nas definições, em **Treino » Zonas de intensidade » Zonas avançadas**

1. Selecione a atividade (corrida ou ciclismo) que quer editar (premindo botão direito superior ou inferior) e prima o botão central quando a atividade estiver realçada.
2. Prima o botão central para ligar ou desligar zonas FC.
3. Deslize para cima ou para baixo premindo botão direito superior ou inferior e prima botão central quando a zona FC que quer alterar estiver realçada.
4. Selecione a nova zona de FC premindo o botão direito superior ou inferior.



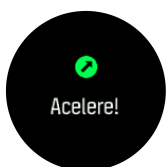
5. Prima o botão central para selecionar o novo valor FC.
6. Prima sem soltar botão central para sair da vista de zonas FC.

3.16.1.1. Utilizar zonas FC durante o exercício

Quando gravar um exercício (ver 3.25. *Gravar um exercício*), e tiver selecionado a frequência cardíaca como um objetivo de intensidade (ver 3.25.1. *Usar objetivos durante o exercício*), aparece um mostrador de zonas de FC, com 5 secções, à volta do limite exterior do ecrã do modo desportivo (em todos os modos desportivos que suportam FC). O mostrador indica em que zona de FC está atualmente a treinar, iluminando a secção correspondente. A pequena seta no mostrador indica o ponto onde está no intervalo da zona.



O dispositivo avisa-o quando atinge a sua zona de objetivo selecionada. Durante o exercício o relógio pede-lhe para acelerar ou abrandar, se a sua frequência cardíaca estiver fora da zona de objetivo selecionada.



Além disso, há um ecrã exclusivo para zonas FC no ecrã predefinido do modo desportivo. O ecrã da zona apresenta a sua atual zona de FC no campo central, há quanto tempo está nessa zona e a que distância está em batidas por minuto das zonas seguintes para cima e para baixo. A cor do fundo da barra também indica em que zona de FC está a treinar.



No resumo do exercício, obtém uma descrição de quanto tempo esteve em cada zona.

3.16.2. Zonas ritmo

As zonas de ritmo funcionam como zonas FC, só que a intensidade do seu treino baseia-se no ritmo e não na frequência cardíaca. As zonas de ritmo são apresentadas como valores métricos ou imperiais dependendo das definições.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR tem cinco zonas de energia predefinidas que pode usar ou pode definir uma sua.

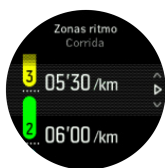
As zonas de ritmo estão disponíveis para corrida.

Definir zonas de ritmo

Selecione as suas zonas de ritmo específicas por atividade nas definições, em **Treino » Zonas de intensidade » Zonas avançadas**

1. Selecione **Corrida** premindo o botão central.
2. Prima o botão inferior direito e selecione zonas de ritmo.

3. Prima o botão direito superior ou inferior para navegar e prima o botão central quando a zona de ritmo que quer alterar estiver realçada.
4. Selecione a sua nova zona de ritmo premindo o botão superior ou inferior.



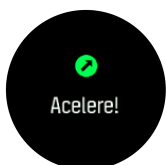
5. Prima o botão central para selecionar o novo valor da zona de ritmo.
6. Mantenha premido o botão central para sair da vista das zonas de ritmo.

3.16.2.1. Utilizar zonas de ritmo durante o exercício

Quando gravar um exercício (ver 3.25. *Gravar um exercício*), e tiver selecionado o ritmo como um objetivo de intensidade (ver 3.25.1. *Usar objetivos durante o exercício*) aparece um mostrador de zonas de ritmo, dividido em cinco secções. Estas cinco secções aparecem à volta do limite exterior do ecrã do modo desportivo. O mostrador indica a zona de ritmo que escolheu como objetivo de intensidade, iluminando a secção correspondente. A pequena seta no mostrador indica o ponto onde está no intervalo da zona.



O dispositivo avisa-o quando atinge a sua zona de objetivo selecionada. Durante o exercício o relógio pede-lhe para acelerar ou abrandar, se o seu ritmo estiver fora da zona de objetivo selecionada.



Além disso, há um ecrã exclusivo para zonas de ritmo no ecrã predefinido do modo desportivo. O ecrã da zona apresenta a sua atual zona de ritmo no campo central, há quanto tempo está nessa zona e a que distância está em ritmo das zonas seguintes para cima e para baixo. A barra central também se ilumina, indicando que está a treinar na zona de ritmo correta.



No resumo do exercício, obtém uma descrição de quanto tempo esteve em cada zona.

3.16.3. Zonas energia

O wattímetro mede a quantidade de esforço físico necessário para realizar determinada atividade. O esforço é medido em watts. A principal vantagem obtida com um wattímetro é

precisão. O wattímetro revela exatamente a intensidade do seu trabalho e quanta energia produz. Também é fácil de ver o seu progresso quando analisa os watts.

As zonas de energia podem ajudá-lo a treinar com a intensidade correta.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR tem cinco zonas de energia predefinidas que pode usar ou pode definir uma sua.

Há zonas de força em todos modos desportivos p/ciclismo, ciclismo coberto e bicicleta montanha. Em corrida e corrida trail, tem de usar os modos desp. específicos “Força” p/obter zonas de força. Se usar modos desp. personalizados, verifique se o modo utiliza um POD de força, p/poder obter zonas de força.

Definir zonas de energia específicas por atividade

Selecione zonas de energia específicas por atividade nas definições, em **Treino » Zonas de intensidade » Zonas avançadas**

1. Selecione a atividade (**Corrida** ou **Ciclismo**) que quer editar ou prima o botão central quando a atividade estiver realçada.
2. Prima o botão inferior direito e selecione zonas de energia.
3. Prima o botão direito superior ou inferior e selecione a zona de energia que pretende editar.
4. Selecione a sua nova zona de energia premindo o botão superior ou inferior.



5. Prima o botão central para selecionar o novo valor de energia.
6. Mantenha premido o botão central para sair da vista das zonas de energia.

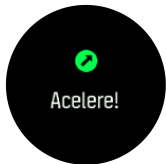
3.16.3.1. Utilizar zonas de energia durante o exercício

Necessita de ter um Pod de energia emparelhado com o seu dispositivo para poder utilizar zonas de energia enquanto faz exercício, ver 3.22. *Emparelhar PODs e sensores.*

Quando gravar um exercício (ver 3.25. *Gravar um exercício*), e tiver selecionado energia como objetivo de intensidade (ver 3.25.1. *Usar objetivos durante o exercício*) aparece um mostrador de zonas da energia, dividido em cinco secções. Estas cinco secções aparecem à volta do limite exterior do ecrã do modo desportivo. O mostrador indica a zona de energia escolhida como objetivo de intensidade, iluminando a secção correspondente. A pequena seta no mostrador indica o ponto onde está no intervalo da zona.



O dispositivo avisa-o quando atinge a sua zona de objetivo selecionada. Durante o exercício o dispositivo pede-lhe que acelere ou abrande, se a sua energia estiver fora da zona de objetivo selecionada.



Além disso, há um ecrã dedicado para zonas de energia no ecrã predefinido do modo desportivo. O ecrã da zona apresenta a sua atual zona de energia no campo central, há quanto tempo está nessa zona e a que distância está em energia das próximas zonas para cima e para baixo. A barra central também se ilumina, indicando que está a treinar na zona de ritmo correta.



No resumo do exercício, obtém uma descrição de quanto tempo esteve em cada zona.

3.17. Treino de intervalo

Os treinos de intervalo constituem um método de treino comum formado por conjuntos repetitivos de esforços de alta e baixa intensidade. Com Suunto Spartan Trainer Wrist HR, pode definir, no dispositivo, o seu próprio intervalo de treino para cada modo desportivo.

Quando especificar os seus intervalos, tem quatro itens para definir:

- Intervalos: ligar/desligar que ativa o treino de intervalo. Se ligar este item, adiciona um ecrã de treino de intervalo ao seu modo desportivo.
- Repetições: número de conjuntos de intervalo + recuperação que quer executar.
- Intervalo: tempo do seu intervalo de alta intensidade, com base na distância ou duração.
- Recuperação: tempo do seu período de descanso entre intervalos, com base na distância ou duração.

Tenha em atenção que se usar a distância para definir os seus intervalos, tem de estar a utilizar um modo desportivo que calcule distâncias. A medição pode basear-se no GPS ou num Foot POD ou Bike POD, por exemplo.



NOTA: Se estiver a utilizar intervalos, não pode ativar a navegação.

Para treinar com intervalos:

1. No iniciador, selecione o seu desporto.
2. Antes de começar a gravar um exercício, prima o botão inferior direito para abrir as opções do modo desportivo.
3. Vá para baixo até **Intervalos** e prima o botão central.
4. Ative os intervalos e ajuste as definições descritas acima.




5. Vá para cima até **Retroceder** e selecione com o botão central.

6. Prima o botão superior direito até ter voltado à vista inicial e inicie o seu exercício como habitualmente.
7. Prima o botão inferior esquerdo para alterar a vista do ecrã de intervalos e prima o botão superior direito quando estiver pronto para iniciar o seu treino com intervalos.



8. Se quiser interromper o treino de intervalo antes de ter completado todas as repetições, mantenha premido o botão central para abrir as opções do modo desportivo e desligue **Intervalos**.

 **NOTA:** Enquanto estiver no ecrã de intervalos, os botões funcionam normalmente; por exemplo, se premir o botão superior direito faz uma pausa na gravação do exercício e não apenas no treino com intervalos.

Assim que parar a gravação do seu exercício, o treino de intervalo é automaticamente desligado para esse modo desportivo. No entanto, as outras definições são mantidas para que possa iniciar facilmente o mesmo treino quando voltar a utilizar o modo desportivo.

3.18. Idioma e sistema unitário

Pode alterar o idioma do seu dispositivo e sistema unitário a partir das definições em **Geral » Idioma**.


3.19. Livro de registos

Pode aceder ao livro de registos a partir do iniciador.



Navegue no registo premindo o botão superior ou inferior direito. Prima o botão central para abrir e ver a entrada desejada.



 **NOTA:** O ícone de registo permanece cinzento até que o exercício tenha sido sincronizado com a app Suunto.

Para sair do registo, prima o botão inferior esquerdo.

3.20. Fases da lua

Para além das horas do nascer e por do sol, o seu dispositivo pode acompanhar as fases da lua. A fase da lua baseia-se na data que definiu no seu dispositivo.

A fase da lua está disponível como vista no mostrador estilo outdoor. Prima o botão superior esquerdo para alterar a linha inferior até ver a fase da lua.



As fases são apresentadas da seguinte forma através de um ícone com percentagem:

○ 0% ○ 25% ◐ 50% ◑ 75% ● 100% ◑ 75% ◐ 50% ○ 25%

3.21. Notificações

Caso tenha emparelhado o seu dispositivo com a app Suunto, pode receber notificações como receção de chamadas e mensagens de texto no seu dispositivo.

Quando emparelha o seu dispositivo com a app, as notificações estão ligadas por predefinição. Pode desligá-las nas definições em **Notificações**.

Quando receber uma notificação, aparece um pop-up no mostrador do dispositivo.



Se a mensagem não couber no ecrã, prima o botão inferior direito para ler o texto completo.

Histórico de notificações

Se tiver notificações não lidas ou chamadas perdidas no seu dispositivo móvel, pode vê-las no mostrador do dispositivo.

No mostrador do dispositivo, prima o botão central e depois o botão inferior para ver o histórico de notificações.


O histórico de notificações é apagado quando verificar as mensagens no seu dispositivo móvel.

3.22. Emparelhar PODs e sensores

Emparelhe o seu dispositivo com Bluetooth Smart PODs e sensores para obter informação adicional, como a potência da pedalada, enquanto grava um exercício.

O Suunto Spartan Trainer Wrist HR suporta os seguintes tipos de PODs e sensores:

- Frequência cardíaca
- Bicicleta
- Energia
- Pé

 **NOTA:** Não pode emparelhar nenhum dispositivo se o modo de avião estiver ligado. Desligue o modo de avião antes de emparelhar. Consulte 3.2. Modo de avião.

Para emparelhar um POD ou sensor:

1. Vá para as definições do seu dispositivo e selecione **Conectividade**.
2. Selecione **Emparelhar sensor** para obter a lista de tipos de sensores.
3. Prima o botão inferior direito para ver a lista e selecione o tipo de sensor com o botão central.



4. Siga as instruções no dispositivo para terminar o emparelhamento (consulte o manual do sensor ou POD se necessário), premindo o botão central para avançar para o próximo passo.



Caso o POD solicite alguns dados, como o comprimento do pedal no caso de um POD para força, ser-lhe-á solicitada a introdução de um valor durante o processo de emparelhamento.

Logo que o POD ou sensor esteja emparelhado, o seu dispositivo procura-o logo que seja selecionado um modo desportivo que use esse tipo de sensor.

Pode consultar a lista completa de aparelhos emparelhados com o seu dispositivo em **Conectividade » Dispositivos emparelhados**.

A partir desta lista, pode remover (desemparelhar) o aparelho se necessário. Selecione o aparelho que pretende remover e toque em **Esquecer**.

3.22.1. A calibrar POD de bicicleta

Para PODs de bicicleta, necessita de definir a circunferência da roda no seu dispositivo. A circunferência deve ser em milímetros e é efetuada como um passo na calibragem. Se mudar as rodas (com nova circunferência) da sua bicicleta, a definição da circunferência da roda no dispositivo também deve ser alterada.

Para alterar a circunferência da roda:

1. Nas definições, vá até **Conectividade » Dispositivos emparelhados**.
2. Selecione **Bike POD**.
3. Selecione a nova circunferência da roda.

3.22.2. Calibrar o seu POD para pé

Quando emparelha um POD para pé, o seu dispositivo calibra o POD automaticamente através do GPS. Recomendamos a utilização da calibragem automática, mas pode desligar se necessitar a partir das definições do POD em **Conectividade » Dispositivos emparelhados**.

Para a primeira calibragem com GPS, deve selecionar um modo desportivo no qual seja utilizado o POD para pé e a precisão do GPS definida como **Melhor**. Inicie a gravação e corra a um ritmo regular numa superfície plana, se possível, durante pelo menos 15 minutos.

Corra no seu ritmo normal médio para a calibragem inicial e em seguida pare a gravação do exercício. Da próxima vez que utilizar o POD para pé, a calibragem já está feita.

O seu dispositivo recalibra automaticamente o POD para pé sempre que necessário, quando a velocidade GPS está disponível.

3.22.3. Calibrar um Power POD

Nos Power POD (medidores de potência), tem de iniciar a calibração a partir das opções do modo desportivo no seu dispositivo.

Para calibrar um Power POD:

1. Emparelhe um power POD com o seu dispositivo, caso ainda não o tenha feito.
2. Selecione um modo desportivo que utilize um power POD e depois abra as opções do modo.
3. Selecione **Calibrar Power POD** e siga as instruções do dispositivo.

Deve recalibrar o Power POD de vez em quando.

3.23. Pontos interesse

Um ponto de interesse, ou PDI, é um local especial, como um parque de campismo ou miradouro num percurso, que pode guardar e navegar até lá mais tarde. Pode criar PDI na app Suunto a partir de um mapa sem ter de se encontrar na localização do PDI. Para criar um PDI no seu dispositivo basta guardar a sua localização atual.

Cada PDI é definido por:

- Nome PDI
- Tipo PDI
- Data e hora de criação
- Latitude
- Longitude
- Elevação

Pode guardar até 250 PDI no seu dispositivo.

3.23.1. Adicionar e apagar pontos de interesse (PDI)

Pode adicionar um PDI ao dispositivo, utilizando a app Suunto ou guardando a sua localização atual no dispositivo.

Se sair com o seu dispositivo e encontrar um local que deseje guardar como ponto de interesse (PDI), pode adicionar a sua localização diretamente no dispositivo.

Para adicionar um PDI com o dispositivo:

1. Prima o botão superior direito para abrir o iniciador.
2. Vá para **Navegação** e toque no ícone ou prima o botão central.
3. Prima o botão inferior direito para descer até **A sua localização** e prima o botão central.
4. Aguarde que o disp. ative o GPS e detete a sua localiz.

5. Quando o dispositivo mostrar a latitude e longitude, prima botão superior direito para guardar a localização como um PDI e selecione o tipo de PDI.
6. Por predefinição, o nome do PDI é igual ao tipo do PDI (seguido de um número consecutivo).

Apagar PDIs

Pode remover um PDI apagando-o da lista dos PDI no dispositivo ou removendo-o da app Suunto.

Para apagar um PDI do dispositivo:

1. Prima o botão superior direito para abrir o iniciador.
2. Vá para **Navegação** e prima o botão central.
3. Prima o botão inferior direito para descer até **PDI** e prima o botão central.
4. Vá para o PDI que quer remover do dispositivo e prima o botão central.
5. Vá para o fim dos detalhes e selecione **Eliminar**.

Ao apagar um PDI do dispositivo, não o apaga permanentemente.

Para apagar um PDI de forma permanente, tem de o apagar na app Suunto.

3.23.2. Navegar para um PDI

Pode navegar para qualquer PDI que esteja na lista de PDIs do seu dispositivo.



NOTA: Quando navega para um PDI, o seu dispositivo utiliza o GPS com toda a energia.

Para navegar para um PDI:

1. Prima o botão superior direito para abrir o iniciador.
2. Vá para **Navegação** e prima o botão central.
3. Vá para os PDIs e prima o botão central para abrir a sua lista de PDIs.
4. Vá para o PDI que pretende navegar e prima o botão central.
5. Prima o botão superior para iniciar a navegação.

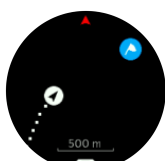
Prima novamente o botão superior para parar a navegação a qualquer momento.

Enquanto está em movimento, a navegação para PDI dispõe de duas vistas:


- Vista de PDI com indicador de direção e distância até ao PDI



- vista do mapa apresentando a sua localização atual em relação aos PDI e vista do rasto (o percurso realizado)



Prima o botão central para alternar entre as vistas. Se parar de caminhar, o dispositivo não consegue determinar a direção em que se desloca com base no GPS.

 **SUGESTÃO:** Enquanto está na vista de PDI, toque no ecrã para ver informação adicional na linha inferior, tal como a diferença de altitude entre a posição atual e o PDI e o tempo estimado para a chegada (TEC) ou o tempo estimado em percurso (TEP).














Na vista do mapa, outros PDIs próximos são apresentados a cinzento. Prima o botão superior esquerdo para alternar entre o mapa da visualização geral e uma vista mais detalhada. Na vista pormenorizada, pode ajustar o nível de ampliação premindo o botão central e, em seguida, aproximar ou afastar com os botões superior e inferior.

Enquanto navega, prima o botão inferior direito para abrir uma lista de atalhos. Os atalhos proporcionam-lhe um acesso mais rápido a pormenores do PDI e a ações, tais como, guardar a sua localização atual ou selecionar outro PDI para onde navegar, bem como terminar a navegação.

3.23.3. Tipos de pontos de interesse

Os seguintes tipos de PDI estão disponíveis no Suunto Spartan Trainer Wrist HR:

	ponto de interesse genérico
	Camada (animal, para caça)
	Início (início de um percurso ou trilho)
	Caça grossa (animal, para caça)
	Ave (animal, para caça)
	Edifício, casa
	Café, alimentação, restaurante
	Acampamento, campismo
	Veículo, estacionamento
	Gruta
	Falésia, colina, montanha, vale
	Costa, lago, rio, água
	Cruzamento
	Emergência
	Fim (fim de um percurso ou trilho)

	Peixe, local de pesca
	Floresta
	Geocache
	Hostel, hotel, alojamento
	Informação
	Prado
	Pico
	Pegadas (pegadas de animal, para caça)
	Estrada
	Rocha
	Esfregaço (marca de animal, para caça)
	Raspagem (marca de animal, para caça)
	Tiro (para caça)
	Vista
	Caça miúda (animal, para caça)
	Observatório (para caça)
	Trilho
	Armadilha fotográfica (para caça)
	Queda de água

3.24. Formatos de posição

O formato de posição é a forma como a sua posição no GPS é apresentada no dispositivo. Todos os formatos dizem respeito à mesma localização, apenas a indicam de forma diferente.

Pode alterar o formato de posição nas definições do dispositivo em **Navegação » Formatos de posição**.

A grelha da latitude/longitude é, normalmente, a mais utilizada e dispõe de três formatos diferentes:

- WGS84 Hd.d°


- WGS84 Hd°m.m'
- WGS84 Hd°m's.s

Outros formatos de posição comuns disponíveis incluem:

- O UTM (Universal Transverse Mercator) fornece uma representação de posição bidimensional horizontal.
- O MGRS (Military Grid Reference System) é uma extensão do UTM e consiste num designador de zona de grelha, num identificador de um quadrado de 100.000 metros e numa localização numérica.

O Suunto Spartan Trainer Wrist HR também suporta os seguintes formatos de posição de local:

- BNG (Grã Bretanha)
- ETRS-TM35FIN (Finlândia)
- KKJ (Finlândia)
- IG (Irlanda)
- RT90 (Suécia)
- SWEREF 99 TM (Suécia)
- CH1903 (Suíça)
- UTM NAD27 (Alasca)
- UTM NAD27 Conus (Estados Unidos Continentais)
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nova Zelândia)

 **NOTA:** Alguns formatos de posição não podem ser utilizados nas áreas a norte dos 84° e a sul dos 80°, nem fora dos países a que se destinam. Se estiver fora da área permitida, as coordenadas da sua localização não aparecem no dispositivo.

3.25. Gravar um exercício

Além da monitorização da atividade 24 horas por dia/7 dias por semana, pode usar o seu dispositivo para gravar as suas sessões de treino ou outras atividades para obter feedback pormenorizado e acompanhar o seu progresso.

Para gravar um exercício:

1. Utilize um sensor de frequência cardíaca (opcional).
2. Prima o botão superior direito para abrir o iniciador.
3. Vá para cima até ao ícone de exercício e selecione com o botão central.



4. Prima o botão superior ou inferior direitos para ver os modos desportivos e prima o botão central para selecionar aquele que deseja usar.
5. Acima do indicador de início, é exibido um conjunto de ícones, dependendo do que está a usar com o modo desportivo (por exemplo, cinto de frequência cardíaca e GPS ligado). O ícone de seta (GPS ligado) pisca em cinzento enquanto procura e fica verde ao detetar um sinal. O ícone do coração (ritmo cardíaco) pisca a cinzento durante a pesquisa e, ao

encontrar o sinal, passa a um coração colorido preso a uma correia se estiver a usar um sensor de ritmo cardíaco. Se estiver a usar um sensor ótico de frequência cardíaca, passa a um coração colorido sem a correia.

Se estiver a usar um sensor de frequência cardíaca, mas o ícone mudar para verde, verifique se o sensor de FC está emparelhado, ver 3.22. *Emparelhar PODs e sensores*, e selecione novamente o modo desportivo.

Pode aguardar que cada ícone mude para verde ou vermelho ou iniciar a gravação quando quiser premindo o botão central.



Depois de iniciada a gravação, a fonte de frequência cardíaca selecionada é bloqueada e não pode ser alterada durante a sessão de treino em curso.

6. Enquanto grava, pode alternar entre os ecrãs com o botão central.
7. Prima o botão superior direito para pausar a gravação. Pare e guarde com o botão inferior direito ou continue com o botão superior direito.



Caso o modo desportivo selecionado tenha opções, tais como definir um tempo de treino, pode ajustá-las antes de iniciar a gravação premindo o botão inferior direito. Também pode ajustar as opções dos modos desportivos durante a gravação mantendo o botão central premido.

Se estiver a utilizar um modo multidesportivo, mude de desporto mantendo o botão superior direito premido.

Depois de parar o exercício, é-lhe perguntado como se sentiu. Pode responder ou ignorar a questão (consultar *Sensação*). Em seguida recebe um resumo da atividade que pode visualizar com o botão superior ou inferior direito.

Se fez uma gravação que não quer guardar, pode apagar o registo deslizando para baixo até **Eliminar** e confirmando com o botão central. Também pode apagar registos do livro de registos da mesma forma.



3.25.1. Usar objetivos durante o exercício

É possível definir diferentes objetivos com o seu Suunto Spartan Trainer Wrist HR quando faz exercício.

Se o modo desportivo selecionado tiver objetivos como opção, pode ajustá-los antes de iniciar a gravação premindo o botão inferior direito.



Para fazer exercício com um objetivo geral:

1. Antes de começar a gravar um exercício, prima o botão inferior direito para abrir as opções do modo desportivo.
2. Selecione **Objetivos** e prima o botão central.
3. Alterne **Geral** premindo o botão central.
4. Selecione **Duração** ou **Distância**.
5. Selecione o seu objetivo.
6. Mantenha premido o botão central para voltar às opções do modo desportivo.

Se tiver objetivos gerais ativados, aparece um mostrador de evolução em todos os ecrãs de dados a indicar o seu progresso.



Também recebe uma notificação quando tiver atingido 50% do seu objetivo e quando tiver cumprido o objetivo selecionado.

Para fazer exercício com um objetivo de intensidade:

1. Antes de começar a gravar um exercício, prima o botão inferior direito para abrir as opções do modo desportivo.
2. Selecione **Objetivos** e prima o botão central.
3. Alterne **Intensid** premindo o botão central.
4. Selecione **Frequência cardíaca**, **Ritmo** ou **Potência**.
(As opções dependem do modo desportivo selecionado e de ter ou não um Pod de energia emparelhado com o dispositivo).
5. Selecione a sua zona de objetivo.
6. Mantenha premido o botão central para voltar às opções do modo desportivo

3.25.2. Navegar durante o exercício

Também pode navegar num percurso ou ir para um PDI enquanto está a gravar um exercício.

Para poder aceder às opções de navegação, o modo desportivo que está a utilizar tem de ter GPS ativado. Se a precisão do GPS do modo desportivo for OK ou Boa, quando selecionar um percurso ou um PDI, a precisão do GPS muda para Melhor.

Para navegar durante o exercício:

1. Crie um percurso ou um PDI na app Suunto e sincronize o dispositivo, caso ainda não o tenha feito.
2. Selecione um modo desportivo que use GPS e prima o botão inferior direito para abrir as opções.
3. Vá para **Navegação** e prima o botão central.
4. Desloque-se nas opções de navegação e selecione uma com o botão central.

5. Selecione o percurso ou PDI em que quer navegar e prima botão central.
6. Prima o botão superior direito. Este passo leva-o de novo para opções do modo desportivo. Desloque-se para cima até à vista inicial e comece a gravação normalmente.

Durante o exercício, prima o botão central para aceder ao ecrã de navegação, onde pode ver o percurso ou o PDI que selecionou. Para obter mais informações sobre o ecrã de navegação, consulte 3.23.2. *Navegar para um PDI* e 3.27. *Percursos*.

Enquanto estiver neste ecrã, pode premir o botão inferior para abrir as opções de navegação. Nas opções de navegação pode, por exemplo, selecionar um outro percurso ou PDI, verificar as coordenadas da sua localização atual, assim como terminar a navegação, selecionando **Rasto**.


3.25.3. Opções de poupança de energia do modo desportivo

Para aumentar a vida útil da bateria enquanto utiliza modos desportivos com GPS, tem toda a vantagem em ajustar a precisão do GPS (consulte 3.15. *Precisão do GPS e poupança de energia*). Para aumentar ainda mais a vida útil da bateria, pode ajustar a utilização das opções de poupança de energia:

- Temporizador do ecrã: normalmente, o ecrã está sempre ligado durante o exercício. Se ligar o temporizador do ecrã, este desliga-se 10 segundos depois para poupar a energia da bateria. Prima um botão qualquer para voltar a ligá-lo.

Para ativar opções de poupança de energia:

1. Antes de começar a gravar um exercício, prima o botão inferior para abrir as opções do modo desportivo.
2. Vá para baixo até **Poup. energia** e prima o botão central.
3. Ajuste as opções de poupança de energia como pretendido e mantenha premido o botão central para sair das opções de poupança de energia.
4. Vá para cima para a vista inicial e comece o exercício normalmente.

 **NOTA:** Mesmo que o temporizador do ecrã esteja ligado, pode receber notificações de dispositivos móveis, assim como alertas de som e vibração. Não são mostrados outros auxiliares visuais, tais como o pop-up de pausa automática.

3.26. Recuperação

O tempo de recuperação é uma estimativa em horas de quanto tempo seu corpo precisa para se recuperar depois do treino. O tempo é baseado na duração e intensidade da sessão de treinamento, bem como o seu cansaço geral.

O tempo de recuperação acumula de todos os tipos de exercício. Por outras palavras, acumula o tempo de recuperação em sessões longas de treino de baixa intensidade, bem como de alta intensidade.

O tempo é acumulado em todas as sessões de treino, por isso, se treinar novamente antes do tempo expirar, o tempo recém acumulado é adicionado ao tempo restante da sua anterior sessão de treino.

Para ver o seu tempo de recuperação, a partir do ecrã do dispositivo, prima o botão inferior direito até ver o ecrã de recuperação.



Dado que o tempo de recuperação é apenas uma estimativa, as horas acumuladas contam de forma contínua independentemente do seu nível de aptidão física ou outros fatores individuais. Se estiver em muito boa forma, pode recuperar mais rapidamente do que o estimado. Por outro lado, se estiver com gripe, por exemplo, a sua recuperação poderá ser mais lenta do que o estimado.

3.27. Percursos

Pode utilizar o seu Suunto Spartan Trainer Wrist HR para navegar em percursos. Planeie o seu percurso na app Suunto e transfira para o seu dispositivo na próxima sincronização.

Para navegar num percurso:

1. Prima o botão superior direito para abrir o iniciador.
2. Desloque-se até **Navegação** e prima o botão central.



3. Vá até **Percursos** e prima o botão central para abrir a sua lista de percursos.



4. Desloque-se até ao percurso em que deseja navegar e prima o botão central.
5. Prima o botão superior direito para iniciar a navegação.
6. Prima novamente o botão superior direito para parar a navegação.



Na vista detalhada, pode ampliar e reduzir a visualização mantendo premido o botão central. Ajuste o nível de zoom com os botões superior e inferior direitos.



No ecrã de navegação, pode premir o botão inferior para abrir uma lista de atalhos. Os atalhos dão-lhe acesso rápido às ações de navegação, tais como guardar a sua localização atual ou selecionar outro percurso para navegar.


Todos os modos desportivos com GPS têm também uma opção de seleção de percurso. Consulte 3.25.2. *Navegar durante o exercício.*

Orientação na navegação

Quando navega um percurso, o seu dispositivo ajuda-o a permanecer no percurso correto dando-lhe notificações adicionais à medida que progride no percurso.

Por exemplo, se se desviar mais de 100 m (330 pés) do percurso, o dispositivo notifica-o de que não está no percurso correto, e também o informa de quando regressa ao percurso.

Logo que atinge um ponto ou um PDI no percurso, recebe um pop-up informativo que mostra a distância e tempo estimado do percurso (TEP) até ao próximo ponto no percurso ou PDI.

 **NOTA:** *Se estiver a navegar um percurso que se cruza consigo próprio, tal como um número 8, e se se enganar no cruzamento, o seu dispositivo assume que está intencionalmente a prosseguir de forma diferente no percurso. O dispositivo apresenta o próximo ponto no percurso com base na nova direção atual de deslocação. Por isso, fique atento ao trajeto do percurso de forma a assegurar-se de que está no caminho certo quando está a navegar um percurso complicado.*

3.27.1. Navegação com altitude

Se estiver a navegar num percurso que tenha informação de altitude, também pode navegar com base na subida/descida, utilizando o ecrã do perfil de altitude. Enquanto estiver no ecrã de navegação principal (onde vê o seu percurso), prima o botão central para aceder ao ecrã do perfil de altitude.

O ecrã do perfil de altitude mostra as seguintes informações:

- em cima: a sua altitude atual
- no centro: perfil de altitude que mostra a sua posição atual
- em baixo: subida ou descida restante (prima o botão superior esquerdo para mudar de vista)



Se estiver a afastar-se demasiado do percurso enquanto utiliza a navegação com altitude, o dispositivo envia-lhe uma mensagem **Fora de percurso** no ecrã do perfil de altitude. Se vir esta mensagem, aceda ao ecrã de navegação do percurso para voltar ao percurso antes de continuar a navegar com altitude.

3.28. Navegação curva a curva com tecnologia Komoot

Se for membro da Komoot, pode utilizar a aplicação respetiva para encontrar ou planear percursos e sincronizá-los com o Suunto Spartan Trainer Wrist HR através da app Suunto. Além disso, os exercícios gravados com o dispositivo são automaticamente sincronizados com a Komoot.

Quando utiliza a navegação de percurso do Suunto Spartan Trainer Wrist HR juntamente com percursos da Komoot, o dispositivo emite um alerta sonoro quando tiver de fazer uma curva.

Para utilizar a navegação curva a curva da Komoot:

1. Registe-se em Komoot.com
2. Na app Suunto, selecione os serviços de parceiros.
3. Selecione Komoot e ligue-se utilizando as mesmas credenciais que utilizou ao registar-se na Komoot.

Todos os percursos que selecionar ou planear na Komoot (onde são designados “passeios”) são automaticamente sincronizados com a app Suunto, podendo depois transferi-los facilmente para o seu dispositivo.

Siga as instruções indicadas na secção 3.27. *Percursos* e selecione o seu percurso na Komoot para obter alertas curva a curva.

Para obter mais informações sobre a parceria entre a Suunto e a Komoot, consulte <http://www.suunto.com/komoot>



NOTA: A Komoot não está atualmente disponível na China.

3.29. Monitorização do sono

Uma boa noite de sono é importante para uma mente e um corpo sãos. Pode usar o seu dispositivo para monitorizar o seu sono e o sono que dorme em média.

Quando usa o seu dispositivo na cama, Suunto Spartan Trainer Wrist HR monitoriza o seu sono com base nos dados do acelerómetro.

Para monitorizar o sono:

1. Vá para as definições do seu dispositivo, desça até **SONO** e prima o botão central.
2. Alterne em **MONIT. SONO**.



3. Defina as horas de deitar e de acordar de acordo com o seu horário de sono normal.

O último passo define o seu tempo de sono. O seu dispositivo usa aquele período para determinar se está a dormir (durante o tempo de sono) e analisar todo o sono como uma única sessão. Se, por exemplo, se levantar para beber água durante a noite, o dispositivo conta qualquer período de sono posterior como a mesma sessão.



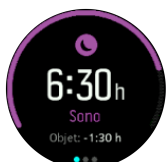
NOTA: Se for para a cama antes da sua hora de dormir e acordar também depois da sua hora de dormir, o seu dispositivo não conta isso como uma sessão de sono. Deve definir a sua hora de dormir de acordo com o mais cedo que poderá ir dormir e o mais tarde que poderá acordar.

Depois de ter definido a monitorização de sono, também pode definir o seu objetivo de sono. Um adulto típico necessita de 7 a 9 horas de sono por dia, mas o seu número de horas de sono ideal pode ser diferente do normal.

Tendências de sono

Quando acorda, é saudado com um resumo do seu sono. O resumo inclui, por exemplo, a duração total do seu sono, bem como o tempo estimado de tempo que esteve acordado (em movimento) e o tempo que esteve em sono profundo (nenhum movimento).

Para além do resumo do sono, pode acompanhar a sua tendência geral de sono com a análise do sono. No ecrã do mostrador do dispositivo, prima o botão inferior direito até ver o ecrã **SONO**. A primeira vista apresenta o seu último sono comparado com o seu objetivo de sono.





Enquanto está no ecrã de sono, pode premir o botão central para ver a sua média de sono nos últimos sete dias. Prima o botão inferior direito para ver as suas horas de sono reais nos últimos sete dias.

Enquanto está no ecrã da média de sono, pode premir o botão central para ver um gráfico com a média dos seus valores de FC nos últimos sete dias.



Prima o botão inferior direito para ver os seus valores de FC reais nos últimos sete dias.

 **NOTA:** No ecrã **SONO**, pode manter o botão central premido para aceder às definições de monitorização de sono.

 **NOTA:** Todas as medições de sono baseiam-se apenas no movimento, como tal são estimativas que poderão não refletir os seus reais hábitos de sono.

Medir a frequência cardíaca durante o sono

Se usar o seu dispositivo durante a noite, pode receber informações adicionais sobre a sua frequência cardíaca enquanto dorme. Para manter a frequência cardíaca ótica ligada durante a noite, certifique-se de que a FC Diária está ligada (ver 3.1.2. FC diária).

Modo Automático Não Perturbar

Pode usar a definição automática Não Perturbar para ligar automaticamente o modo Não Perturbar enquanto está a dormir.

3.30. Modos desp.

O seu dispositivo vem com uma vasta gama de modos desportivos predefinidos. Os modos são concebidos para atividades ou propósitos específicos, desde um normal passeio na natureza a uma corrida de triatlo.

Quando gravar um exercício (ver 3.25. *Gravar um exercício*), pode deslizar acima e abaixo p/ver lista curta de modos desp. Prima o botão central junto ao ícone no final da lista para ver a lista completa e todos os modos desportivos.

Cada modo desportivo tem um conjunto próprio de ecrãs e vistas. Pode editar e personalizar as informações apresentadas no ecrã na app Suunto. Também pode encurtar a lista de modos desportivos no seu dispositivo e adicionar novos.

3.30.1. Natação

Pode usar o seu Suunto Spartan Trainer Wrist HR para nadar em piscinas ou águas abertas.

Quando utiliza um modo de natação em piscina, o dispositivo depende do comprimento da piscina para determinar a distância. Pode alterar o comprimento da piscina, como necessário, nas opções de modo desportivo, antes de começar a nadar.

A natação em águas abertas baseia-se no GPS para calcular a distância. Como os sinais de GPS não se propagam debaixo de água, precisa de tirar o relógio da água periodicamente, por exemplo, numa braçada de estilo livre, para obter uma localização de GPS.

Estas condições não são as ideais para o GPS, pelo que é importante verificar se tem um sinal de GPS forte antes de saltar para dentro de água. Para garantir um bom sinal de GPS, tem de:

- Sincronizar o relógio com o SuuntoLink antes de começar a nadar, para atualizar o GPS com os dados de órbita de satélite mais recentes.
- Depois de selecionar o modo de natação em águas abertas e obter um sinal de GPS, aguarde pelo menos três minutos antes de começar a nadar. Isto dá tempo ao GPS para estabelecer uma localização precisa.

3.31. Alarmes do nascer e pôr-do-sol

Os alarmes de nascer/pôr-do-sol no seu Suunto Spartan Trainer Wrist HR são alarmes adaptativos com base na sua localização. Em vez de definir uma hora, define o alarme para quanto tempo antes do nascer ou pôr-do-sol pretende ser alertado.

As horas do nascer e pôr-do-sol são determinadas via GPS, como tal o seu dispositivo depende dos dados GPS da última vez que utilizou o GPS.

Para definir os alarmes de nascer/pôr-do-sol:


1. Prima o botão central para abrir o menu de atalhos.
2. Vá para baixo até **ALARMES** e confirme premindo o botão central.
3. Vá até ao alarme que pretende definir e seleccione premindo o botão central.




4. Defina as horas pretendidas antes do nascer/pôr-do-sol indo para baixo ou para cima com os botões superior e inferior e confirme com o botão central.
5. Defina os minutos da mesma forma.



6. Prima o botão central para confirmar e sair.

 **SUGESTÃO:** Também está disponível um mostrador que apresenta as horas do nascer e pôr-do-sol.



 **NOTA:** As horas e alarmes do nascer e pôr-do-sol necessitam de uma coordenada GPS. As horas estão em branco até que dados GPS estejam disponíveis.

3.32. Hora e data

Define a hora e data durante a utilização inicial do seu dispositivo. Após isto, o seu dispositivo utiliza a hora GPS para corrigir qualquer desvio.

Pode ajustar manualmente a hora e a data nas definições, em **GERAL » Hora/data** onde também pode alterar os formatos da hora e da data.

Para além da hora principal, pode usar o fuso horário duplo para seguir as horas num outro local, por exemplo, enquanto viaja. Em **Geral » Hora/data**, toque em **Hora dupla** para definir o fuso horário selecionando um local.

3.32.1. Rel. alarme

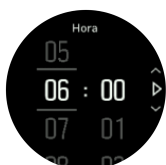
O seu dispositivo tem um alarme que pode tocar uma vez ou repetir em dias específicos. Ative o alarme nas definições em **Alarmes » Rel. alarme**.

Para definir o alarme:

1. Primeiro selecione a frequência com que deseja que o alarme toque. As opções são:
 - **Uma vez:** alarme toca uma vez nas próximas 24 horas à hora marcada
 - **Dias da semana:** alarme toca à mesma hora de segunda a sexta-feira
 - **Diário:** alarme toca à mesma hora todos os dias da semana



2. Defina a hora e minutos e em seguida saia das definições.



Quando o alarme toca, pode dispensá-lo para desligar o alarme, ou quando seleciona a opção de adiar. O tempo de adiamento é de 10 minutos e pode ser repetido até 10 vezes.



Caso deixe o alarme a tocar, este entra automaticamente em modo de adiamento após 30 segundos.

3.33. Temporizadores

O seu dispositivo inclui um cronómetro e contagem decrescente para medição básica do tempo. No mostrador do dispositivo, abra o iniciador e vá para cima até ver um ícone de contagem de tempo. Prima o botão central para abrir o ecrã da contagem de tempo.

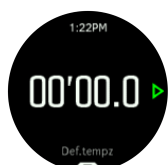


Quando entra no ecrã, apresenta-lhe o cronómetro. Depois disso, lembra-se do que utilizou em último lugar, cronómetro ou contagem decrescente.

Prima o botão inferior direito para abrir o **DEF.TEMPZ** menu dos atalhos onde pode mudar as definições da contagem de tempo.

Cronómetro

Inicie o cronómetro premindo o botão central.



Pare o cronómetro premindo o botão central. Pode recomeçar premindo novamente o botão central. Volte a definir premindo o botão inferior.



Saia da contagem de tempo mantendo o botão central premido.

Contagem decrescente

No ecrã da contagem de tempo, prima o botão inferior para abrir o menu de atalhos. A partir daí pode selecionar um tempo pré-definido para contagem decrescente ou criar um tempo personalizado.



Pare e defina conforme necessite com os botões central e inferior direitos.

Saia da contagem de tempo mantendo o botão central premido.

3.34. Tons e vibração

Alertas de sons e vibração são usados para notificações, alarmes, e outros eventos e ações importantes. Podem ambos ser ajustados a partir das definições em **Geral » Tons**.

Em **Geral » Tons e Vibração**, pode selecionar as seguintes opções:

- **Todos ligados:** todos event. acionam alerta
- **Todos desligados:** nenh. event.aciona alerta
- **Botões desligados:** todos event., salvo premir botões, acionam alertas

Em **Alarmes**, pode selecionar as seguintes opções:

- **Vibração:** alerta vibração
- **Tons:** alerta sonoro
- **Ambas:** alertas de vibração e sonoro

3.35. Perceção de treino

O seu dispositivo fornece uma visão geral da sua atividade de treino.

Prima o botão inferior direito para aceder ao ecrã da perceção de treino.



Prima o botão central duas vezes para ver um gráfico com todas as suas atividades nas últimas 3 semanas e a duração média. Prima o botão esquerdo superior para alternar entre as diferentes atividades que realizou nas últimas 3 semanas.



Na vista de totais, pode premir o botão superior esquerdo para alternar entre os seus três desportos principais.

Prima o botão inferior direito, para ver o resumo da semana atual. O resumo inclui o tempo total, distância e calorías relativas ao desporto escolhido na vista de totais. Se premir o botão inferior direito com uma atividade específica selecionada, aparecem pormenores dessa atividade.



3.36. Mostradores do dispositivo

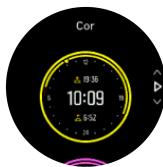
O Suunto Spartan Trainer Wrist HR vem com diversos mostradores que permitem fazer uma escolha entre estilos digitais e analógicos.

Para alterar o mostrador do dispositivo:

1. Vá para a definição **Mostrador do relógio** do iniciador ou mantenha o botão central premido para abrir o menu contextual. Prima o botão central para selecionar **Mostrador do relógio**



2. Use o botão superior ou inferior direito para ver os mostradores e selecionar aquele que deseja usar premindo o botão central.
3. Use o botão superior ou inferior direito para ver as opções de cor e selecionar aquela que deseja usar.



Cada mostrador do dispositivo tem informação adicional, tal como data ou duplo fuso horário. Prima o botão central para alternar entre as vistas.

4. Cuidados e assistência

4.1. Recomendações de manuseamento


Manuseie a unidade com cuidado, de modo a não sofrer pancadas nem quedas.

Em condições normais, o dispositivo não necessita de assistência. Regularmente, após a utilização, enxagúe-o com água doce, sabão suave e limpe-o, cuidadosamente, com um pano macio húmido ou uma camurça.

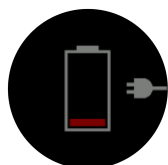
Utilize apenas acessórios Suunto originais - os danos provocados por acessórios não originais não são abrangidos pela garantia.

4.2. Bateria


A duração de uma carga depende da forma como usa o seu dispositivo e em que condições. As temperaturas baixas, por exemplo, reduzem a duração de uma carga. De forma geral, a capacidade das baterias recarregáveis diminui ao longo do tempo.

 **NOTA:** No caso de uma diminuição anormal da capacidade devida a uma bateria defeituosa, a Suunto cobre a substituição da bateria durante um ano ou um máximo de 300 cargas, o que ocorrer primeiro.

Quando o nível de carga da bateria for inferior a 20% e nos 5% finais, o seu dispositivo exibe um ícone de pouca bateria. Se o nível de carga ficar bastante baixo, o seu dispositivo entra num modo de baixo consumo e exibe um ícone de carregamento.

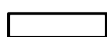
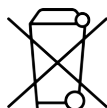


Utilize o cabo USB fornecido para carregar o seu dispositivo. Logo que o nível de bateria esteja suficientemente alto, o dispositivo sai do modo de baixo consumo.

 **ADVERTÊNCIA!** Carregue unicamente o seu dispositivo com adaptadores USB que cumpram a norma IEC 60950-1 para fornecimento limitado de energia. Utilizar adaptadores não recomendados pode danificar o seu dispositivo ou causar um incêndio.

4.3. Eliminação

Elimine o dispositivo de forma adequada, tratando-o como resíduo eletrónico. Não o coloque no lixo. Se desejar, pode entregá-lo ao representante Suunto mais próximo de si.



5. Referência

5.1. Especificações técnicas

Geral

- Temperatura de funcionamento: -20° C a +60° C (-5° F a +140° F)
- Temperatura de carregamento da bateria: 0° C a +35° C (+32° F a +95° F)
- Temperatura de armazenamento: -30° C a +60° C (-22° F a +140° F)
- Resistência à água: 50 m (164 pés)
- Bateria: bateria recarregável de íons de lítio
- Vida da bateria: 10-30 horas com GPS, dependendo das condições e definições

Sensor ótico

- Frequência cardíaca ótica por Velencell

Transrecetor de rádio

- Compatível com Bluetooth Smart
- Banda de frequência: 2402-2480 MHz
- Potência máxima de saída: <4 dBm
- Alcance: ~3 m/9,8 pés

GPS

- Tecnologia: MediaTek
- Banda de frequência: 1575.42 MHz

Fabricante

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

Data de fabrico

A data de fabrico pode ser determinada a partir do número de série do dispositivo. O número de série tem sempre 12 caracteres: YYWWXXXXXXXXXX.

No número de série, os dois primeiros dígitos (YY) indicam o ano e os dois dígitos seguintes (WW) correspondem à semana do ano em que o dispositivo foi fabricado.

5.2. Conformidade

5.2.1. CE

A Suunto Oy declara, por este meio, que o equipamento de rádio tipo OW163 respeita a Diretiva 2014/53/UE. O texto completo da declaração de conformidade EU está disponível no seguinte endereço de internet: www.suunto.com/EUconformity.



5.2.2. Conformidade FCC

Este dispositivo obedece ao Capítulo 15 das Normas da FCC. A utilização deste dispositivo está sujeita às duas condições seguintes:

- (1) este dispositivo não pode causar interferência prejudicial, e
- (2) este dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, incluindo a interferência que possa causar um funcionamento indesejado. Este produto foi testado de acordo com as normas da FCC e destina-se a utilização doméstica e empresarial.

As alterações ou modificações não expressamente aprovadas pela Suunto poderão impedi-lo de utilizar este dispositivo ao abrigo das normas FCC.

NOTA: Este equipamento foi testado e considerado em conformidade com os limites para um dispositivo digital de Classe B, conforme a parte 15 das Regras da FCC. Estes limites são criados para fornecer proteção razoável contra interferência prejudicial numa instalação residencial. Este equipamento gera, utiliza e pode irradiar energia de frequência de rádio e, se não for instalado e utilizado em conformidade com as instruções, pode causar interferência prejudicial às comunicações de rádio. No entanto, não há garantia de que a interferência não ocorrerá numa instalação em particular. Se este equipamento causar interferência prejudicial à recepção de rádio ou televisão, o que pode ser verificado ligando e desligando o equipamento, o utilizador é encorajado a tentar corrigir a interferência através de uma ou mais das seguintes medidas:

- Reorientar ou mudar a localização da antena de receção.
- Aumentar a distância entre o equipamento e o recetor.
- Ligar o equipamento a uma tomada num circuito diferente daquele ao qual o recetor está ligado.
- Consultar o revendedor ou um técnico experiente de rádio/TV para obter ajuda.

5.2.3. IC

Este dispositivo está em conformidade com a(s) norma(s) RSS de isenção de licenças da Industry Canada. A utilização deste dispositivo está sujeita às duas condições seguintes:

- (1) este dispositivo não pode causar interferência, e
- (2) este dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, incluindo a interferência que possa causar um funcionamento indesejado.

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. Marca comercial registada

Suunto Spartan Trainer Wrist HR, os respetivos logótipos e outras marcas e nomes da Suunto são marcas comerciais registadas ou não registadas da Suunto Oy. Todos os direitos reservados.

5.4. Informação sobre patentes

Este produto está protegido por patentes e pedidos de patentes pendentes e correspondentes direitos nacionais. Para uma lista das patentes atuais, visite:

www.suunto.com/patents

www.valencell.com/patents

Foram apresentados pedidos de patentes adicionais.

5.5. Garantia Limitada Internacional

A Suunto garante que durante o Período da Garantia, a Suunto ou um Centro de Assistência Autorizado da Suunto (doravante designado de Centro de Assistência) irá, à sua discrição, reparar defeitos de material ou de mão-de-obra isentos de encargos mediante: a) reparação, b) substituição ou c) reembolso, sujeito aos termos e condições desta Garantia Limitada Internacional. Esta Garantia Limitada Internacional é válida e aplicável, independentemente do país de compra. A Garantia Limitada Internacional não afeta os seus direitos legais garantidos ao abrigo da legislação nacional obrigatória aplicável à venda de bens de consumo.

Período de Garantia

O Período de Garantia Limitada Internacional tem início na data de aquisição original.

O Período de Garantia é de dois (2) anos para os Relógios, Smart Watches, Computadores de mergulho, Transmissores de frequência cardíaca, Transmissores de mergulho, Instrumentos mecânicos de mergulho e Instrumentos mecânicos de precisão a menos que especificado em contrário.

O Período da Garantia é de um (1) ano para acessórios, incluindo mas não limitada a Bandas de peito, correias de relógio, carregadores, cabos, baterias recarregáveis, braceletes e tubos da Suunto.

Período da Garantia é de cinco (5) anos para avarias relacionadas com o sensor da medição de profundidade (pressão) nos Computadores de Mergulho Suunto.

Exclusões e Limitações

Esta Garantia Limitada Internacional não cobre:

1. a. o desgaste normal como riscos, abrasões ou alteração da cor e/ou material de pulseiras não metálicas, b) defeitos provocados por manuseamento negligente, ou c) defeitos ou danos resultantes de uma utilização contrária à utilização prevista ou recomendada, cuidados incorretos, negligência e acidentes, tais como quedas ou esmagamentos;
2. materiais impressos e embalagem;
3. defeitos ou alegados defeitos provocados pela utilização com qualquer produto, acessório, software e/ou serviço não fabricado ou fornecido pela Suunto;
4. baterias não recarregáveis.

A Suunto não garante que o funcionamento do Produto ou acessório será contínuo ou isento de erros, ou que o Produto ou o acessório funcionará em combinação com qualquer hardware ou software fornecido por terceiros.

Esta Garantia Limitada Internacional não é aplicável se o Produto ou acessório:

1. tiver sido aberto para além da finalidade a que se destina;
2. tiver sido reparado com peças sobressalentes não autorizadas; modificado ou reparado por um Centro de Assistência não autorizado;
3. estiver com o número de série removido, alterado ou ilegível por qualquer forma, por determinação segundo o critério exclusivo da Suunto; ou
4. tiver sido exposto a químicos, incluindo mas não se limitando a protetores solares e repelentes de mosquitos.

Acesso ao serviço de garantia da Suunto

Para acesso ao serviço de garantia da Suunto é necessária a prova de compra. Também deve registar o seu produto online em www.suunto.com/register para receber os serviços de garantia internacional em todo o mundo. Para saber como obter o serviço de garantia, visite www.suunto.com/warranty ou contacte o revendedor local autorizado da Suunto ou o Centro de Contacto da Suunto.

Limitação da Responsabilidade

Até à máxima extensão permitida pela legislação obrigatória aplicável, esta Garantia Limitada Internacional é a sua única e exclusiva forma de reparação disponível e substitui todas as outras garantias, expressas ou implícitas. A Suunto não se responsabiliza por danos extraordinários, acidentais, punitivos ou consequenciais, incluindo mas não se limitando à perda de benefícios antecipados, perda de dados, perda de utilização, custo de capital, custo de qualquer equipamento ou funcionalidades de substituição, reclamações de terceiros, danos materiais resultantes da aquisição ou utilização do artigo ou decorrentes da violação da garantia, violação do contrato, negligência, ato ilícito ou qualquer lei ou teoria equitativa, mesmo que a Suunto tivesse conhecimento da probabilidade de tais danos. A Suunto não se responsabiliza por qualquer atraso na prestação do serviço de garantia.

5.6. Direitos de autor

© Suunto Oy 10/2016. Reservados todos os direitos. Suunto, os nomes de produtos Suunto, os respetivos logótipos e outras marcas e nomes da Suunto são marcas comerciais registadas ou não registadas da Suunto Oy. Esta publicação e o respetivo conteúdo são propriedade da Suunto Oy e destinam-se unicamente a que os seus clientes possam obter instruções e informações sobre o funcionamento dos produtos Suunto. O conteúdo não

deverá ser utilizado nem distribuído para qualquer outra finalidade e/ou comunicado, divulgado ou reproduzido de outro modo sem o consentimento prévio por escrito da Suunto Oy. Apesar de termos tido o máximo cuidado para assegurarmos que as informações contidas nesta documentação são de fácil compreensão e precisas, não existe qualquer garantia de exatidão, expressa ou implícita. O conteúdo está sujeito a alterações a qualquer momento sem aviso prévio. A versão mais recente desta documentação pode ser descarregada em www.suunto.com.



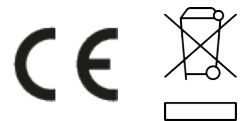
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

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.