

# **SUUNTO KAILASH 2.0**


## MANUAL DO UTILIZADOR


1. Segurança.....	4
2. Como começar.....	5
2.1. Configuração.....	5
2.2. Ecrãs e vistas.....	6
2.3. Localização inicial.....	6
3. Características.....	7
3.1. Registo 7R.....	7
3.2. Despertador.....	7
3.3. Bateria.....	8
3.4. Retroiluminação.....	8
3.5. Bússola.....	9
3.6. Temporizador decrescente.....	9
3.7. Cor do ecrã.....	10
3.8. Contraste do ecrã.....	10
3.9. Explorar com modo de atividade.....	10
3.10. Voltar.....	11
3.11. Lanterna.....	12
3.12. GPS.....	12
3.13. Ícones.....	13
3.14. Atualizações do software através de SuuntoLink.....	14
3.15. Contador de passos.....	14
3.16. Cronómetro.....	14
3.17. Suunto 7R App.....	14
3.17.1. A emparelhar com a Suunto 7R App.....	15
3.17.2. Bluetooth.....	15
3.17.3. Notificações.....	15
3.18. Hora.....	16
3.18.1. Hora local.....	16
3.18.2. Hora da localização inicial.....	16
3.18.3. Hora mundial.....	16
3.18.4. Vistas de horas.....	17
3.18.5. Nascer do sol/pôr do sol.....	17
3.18.6. Data.....	17
3.18.7. hora GPS.....	17
3.18.8. Hora de Verão (DST).....	17
3.19. Tons e vibração.....	18
3.20. Unidades.....	18
3.21. Indicadores climáticos.....	18
4. Cuidados e assistência.....	20
4.1. Recomendações de manuseamento.....	20

4.2. Resistência à água.....	20
4.3. Obter assistência.....	20
5. Referência.....	22
5.1. Especificações técnicas.....	22
5.2. Conformidade.....	23
5.2.1. CE.....	23
5.2.2. Conformidade FCC.....	23
5.2.3. IC.....	23
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	23
5.3. Marca comercial registrada.....	24
5.4. Informação sobre patentes.....	24
5.5. Garantia Limitada Internacional.....	24
5.6. Direitos de autor.....	25


# 1. Segurança

## Tipos de precauções de segurança


 **ADVERTÊNCIA!** utilizado relativamente a um procedimento ou situação que poderá provocar ferimentos graves ou a morte.

 **CUIDADO!** utilizado relativamente a um procedimento ou situação que provocará danos no produto.

 **NOTA:** utilizado para destacar informações importantes.

 **SUGESTÃO:** utilizado 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 CONTACTO DO PRODUTO COM A PELE PODERÁ PROVOCAR REAÇÃO ALÉRGICA OU IRRITAÇÃO DA PELE. NESTES CASOS, INTERROMPER IMEDIATAMENTE A UTILIZAÇÃO E CONSULTAR UM MÉDICO.

 **ADVERTÊNCIA!** APENAS PARA UTILIZAÇÃO RECREATIVA.

 **ADVERTÊNCIA!** NÃO FIQUE COMPLETAMENTE DEPENDENTE DO GPS OU DA DURAÇÃO DA BATERIA, USE SEMPRE MAPAS E OUTRO MATERIAL DE APOIO PARA GARANTIR A SUA SEGURANÇA

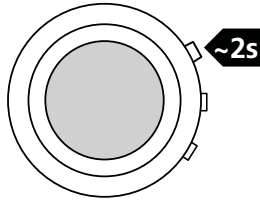
 **CUIDADO!** NÃO APLICAR REPELENTE DE INSETOS NO PRODUTO, POIS PODE DANIFICAR A SUPERFÍCIE.

 **CUIDADO!** NÃO DEITE FORA O PRODUTO, TRATE-O COMO RESÍDUO ELETRÓNICO PARA PRESERVAR O AMBIENTE.

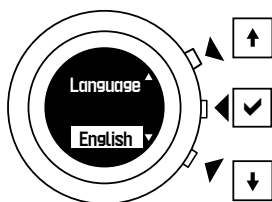
## 2. Como começar

Iniciar o seu Suunto Kailash pela primeira vez é rápido e simples. Hora, data e localização são definidas automaticamente no caso do dispositivo adquirir um sinal GPS.

1. Ative o dispositivo mantendo o botão 7R premido até que o ecrã ligue.



2. Selecione o idioma com o botão 7R ou o inferior e confirme com o botão central.



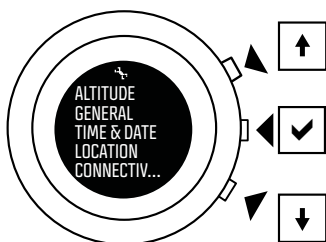
3. Continue com a definição dos formatos das horas e unidades.
4. Aguarde que o dispositivo adquira satélites e atualize a hora, data e localização. Se o dispositivo não adquirir um sinal GPS, defina a data e hora manualmente.
5. Opcional: emparelhe com o seu smartphone. Consulte [3.17.1. A emparelhar com a Suunto 7R App](#)

### 2.1. Configuração

Pode ajustar todas as definições do dispositivo a partir do menu de opções.

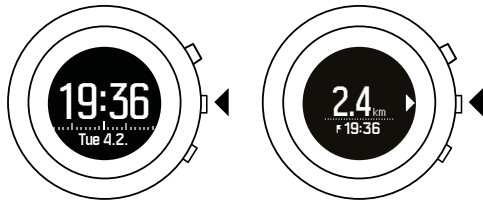
Para ajustar uma definição:

1. Mantenha o botão central premido para aceder ao menu de opções.
2. Navegue para cima e para baixo nos menus com o botão 7R e o botão inferior.
3. Entre numa definição premindo o botão central. Dependendo do menu pode necessitar de percorrer as definições utilizando o botão central.
4. Ajuste o valor da definição com o botão 7R e com o botão inferior.
5. Confirme o novo valor da definição premindo o botão central.
6. Saia mantendo o botão central premido.



## 2.2. Ecrãs e vistas

Suunto Kailash tem três ecrãs principais: Adventure Timeline™, navegação, e o registo 7R. Alterne entre cronologia e navegação premindo o botão central.



Entre no registo 7R premindo o botão 7R no ecrã da cronologia. Prima o botão central para mudar para o ecrã de navegação.



O ecrã da cronologia oferece diferentes visualizações na linha inferior, a que pode aceder com o botão inferior.



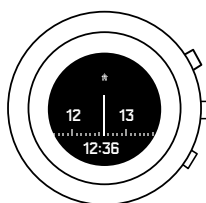
## 2.3. Localização inicial

Suunto Kailash utiliza a sua localização inicial para estatísticas 7R, bem como para manter atualizada a hora da sua localização inicial.

Recomendamos que defina a sua localização inicial logo que comece a usar o seu dispositivo. Se não definir a sua localização inicial, não irá obter todas as estatísticas no seu registo 7R (consulte 2.1. *Configuração*).

Para definir a sua localização inicial:

1. Mantenha o botão central premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima o botão inferior para ir até **LOCALIZAÇÃO** e selecione com o botão central.
3. Prima o botão inferior para ir até **Definir localização inicial** e selecione com o botão central.



## 3. Características

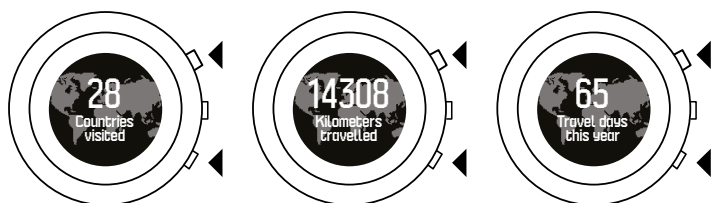
### 3.1. Registo 7R

Prima o botão 7R para ver as suas mais recentes estatísticas de aventura. O resumo das estatísticas inclui:

- Cidades visitadas: são necessários 1000 passos na mesma cidade para que a mesma seja considerada como visitada
- Países visitados: são necessários 1000 passos para que o país seja considerado como visitado
- Tempo total na cidade atual
- Dias de viagem para este ano\*: apenas são contados dias completos passados a mais de 75 km (47 milhas) da sua casa
- Distância total viajada\*: distância total viajada, excluindo viagens até 75 km (47 milhas) da sua casa
- Maior distância de casa\*
- Média de passos diários: média de 30 dias calculada utilizando dias com mais de 1000 passos


\* Exige que a localização de casa seja definida. Consulte [2.3. Localização inicial](#).

Navegue nas estatísticas com o botão 7R ou com o botão inferior.



Além do número total de países e cidades que visitou, pode visualizar os nomes dos locais onde esteve.

1. Nos ecrãs das cidades ou países visitados, mantenha o botão 7R premido para aceder à lista de nomes.
2. Veja a lista premindo o botão 7R e o botão inferior.
3. Para sair da lista, prima o botão central.

 **NOTA:** O Suunto Kailash usa a base de dados geográfica GeoNames sob a licença Creative Commons Attribution 3.0. A base de dados no Suunto Kailash contém mais de 6000 locais povoados em todo o mundo. O critério de seleção varia entre países e tem em consideração a dimensão geográfica e a população de cada país.

### 3.2. Despertador

Pode definir um alarme diário. Quando define o alarme, o alarme aparece na cronologia.



Para definir o alarme:

1. Mantenha o botão central premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima o botão central para entrar em **Hora & Data**.
3. Prima demoradamente no botão central para aceder às opções do menu.
4. Ligue o alarme e confirme.
5. Defina as horas e os minutos e confirme.
6. Saia mantendo o botão central premido.

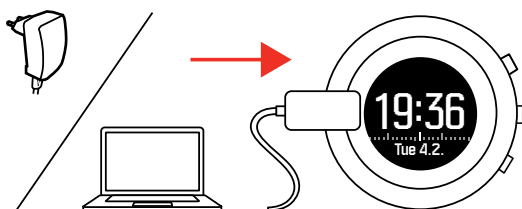
### 3.3. Bateria

Quando o nível da bateria atinge os 10%, recebe um pop-up a avisar do baixo nível de bateria.


Quando o nível da bateria desce a níveis muito baixos, recebe um aviso para recarregar.

Nesta altura, o ícone de bateria na área inferior da vista da cronologia começa a piscar. As funções de navegação e conectividade são desligadas automaticamente até que o dispositivo seja recarregado.

Recarregue o dispositivo ligando-o ao cabo fornecido e ligue a extremidade USB a um computador ou carregador de parede.



A duração da bateria com uma só carga depende de como o Suunto Kailash é usado 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 devido a defeito da bateria, a garantia Suunto cobre a substituição da bateria pelo período de um ano ou um máximo de 300 recarregamentos, consoante o que se verificar primeiro.

### 3.4. Retroiluminação

Suunto Kailash tem duas luzes: uma retroiluminação normal e uma retroiluminação extra brilhante que pode usar como lanterna (consulte 3.11. Lanterna).

Para ativar a retroiluminação, mantenha o botão inferior premido até que a retroiluminação ligue.



A retroiluminação tem três modos que podem ser alternados no menu de opções em **GERAL » Ecrã » Modo de retroiluminação**.

- **Noite:** Premir qualquer botão ativa a retroiluminação durante 8 segundos.
- **Normal** (predefinição): Premir demoradamente o botão ativa a retroiluminação durante 8 segundos.
- **Interruptor:** Premir demoradamente o botão ativa a retroiluminação, que permanece ligada até o botão inferior ser premido novamente.
- **Desligado:** Sem retroiluminação.

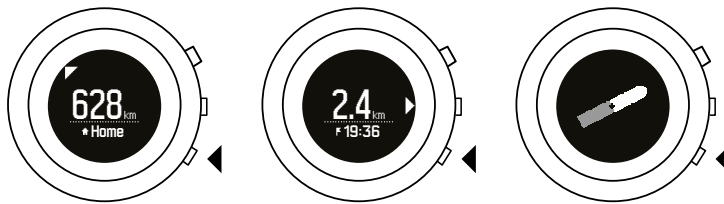
O nível do brilho da retroiluminação pode ser alterado no menu de opções em **GERAL » Ecrã » Brilho da retroiluminação**.

### 3.5. Bússola

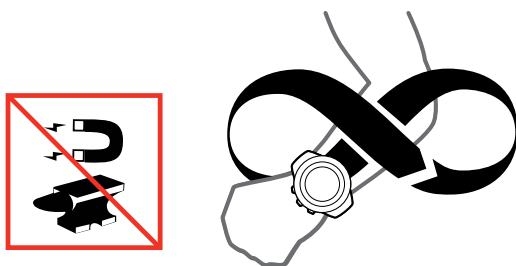
Suunto Kailash inclui uma bússola digital que pode usar para se orientar em terra ou no mar. A bússola compensa as inclinações, pelo que a agulha aponta sempre para norte mesmo que não esteja a usar o dispositivo de forma nivelada.

A vista da bússola está desligada por predefinição. Pode ativar a vista da bússola no menu de opções em **LOCALIZAÇÃO » Bússola**.

Quando está ativada, pode aceder à bússola a partir da vista de navegação ao premir uma vez ou duas o botão inferior, dependendo de quantos PDIs tenha guardado.



Calibrar a bússola assegura a sua precisão. Necessita calibrar a bússola quando a usa pela primeira vez ou após uma atualização de software. Para calibrar a bússola, mova o seu braço fazendo uma figura em oito.



Pode recalibrar a bússola a qualquer momento no ecrã de navegação mantendo premido o botão inferior.

### 3.6. Temporizador decrescente

Pode ativar o temporizador decrescente no menu de opções em **HORA & DATA » Cont. decr.** Após ter definido o tempo decrescente, o dispositivo apresenta o tempo definido e uma barra decrescente.



Para ativar o temporizador decrescente:

1. Mantenha o botão central premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima o botão central para entrar em **HORA & DATA**.
3. Vá até **Cont. decr.** e prima o botão central.
4. Defina as horas e os minutos e confirme.
5. Saia mantendo o botão central premido.

Inicie e pare o temporizador premindo o botão 7R. Enquanto o temporizador está a funcionar, pode saltar para o minuto seguinte (colocar os segundos a zero) premindo o botão inferior.

Pode reiniciar o temporizador mantendo o botão 7R premido.

Quando o temporizador é encerrado, pode voltar ao ecrã principal das horas premindo o botão inferior.

### 3.7. Cor do ecrã

Por predefinição, o ecrã tem fundo escuro. Pode inverter as cores para obter um fundo claro invertendo o ecrã. Pode fazer esta alteração no menu de opções em **GERAL » Ecrã » Inverter ecrã**.

### 3.8. Contraste do ecrã


O contraste do ecrã é de 50% por predefinição. Pode ajustar o valor entre 0% e 100% em **GERAL » Ecrã » Contraste do ecrã**.

### 3.9. Explorar com modo de atividade

O Suunto Kailash verifica a sua localização a cada 10 minutos para atualizar a sua hora, posição e estatísticas 7R. Numa utilização normal no dia-a-dia, este intervalo é suficiente para lhe fornecer dados de viagem corretos maximizando, ao mesmo tempo, a duração da bateria.

Há, no entanto, ocasiões em que pode querer pormenores ainda mais específicos, por exemplo, quando sai para a corrida matinal numa nova cidade ou faz caminhadas no parque nacional local.

O modo de atividade utiliza GPS e GLONASS de elevada potência com um segundo de intervalo na marcação da posição para lhe oferecer um percurso mais preciso para navegar em parques e ruas da cidade, bem como para aumentar a precisão das suas estatísticas 7R.

 **NOTA:** O GLONASS é apenas utilizado no modo de atividade. O registo normal para estatísticas 7R utiliza o GPS.

Para iniciar o modo de atividade, basta manter o botão 7R premido.

Quando está no modo de atividade, o ecrã mostra:

- Linha superior: cronógrafo

- Linha central: distância:
- Linha inferior: velocidade, ritmo, ritmo médio, hora, altitude, nível da bateria



Pode mudar a visualização da linha inferior premindo o botão inferior. Prima o botão central para navegar até um local específico (consultar 3.10. *Voltar*).

Pode pausar e retomar o modo de atividade premindo o botão 7R. Para terminar o modo de atividade, mantenha o botão 7R premido. Com uma bateria completa, pode gravar cerca de sete horas com o modo de atividade.

O modo de atividade é automaticamente desativado se:

- não for obtido sinal de GPS durante 30 minutos
- o nível de bateria ficar abaixo dos 10%

Quando o modo de atividade é parado automaticamente, o dispositivo notifica-o com a mensagem **Voltar ao GPS normal**.

Também pode desativar o modo de atividade a qualquer momento mantendo o botão 7R premido. Para minimizar a utilização da bateria, recomenda-se que desative o modo de exploração se tencionar permanecer no mesmo local durante algum tempo, por exemplo, parar para um piquenique durante uma caminhada.

## Registos

De cada vez que usa o modo de atividade, o seu dispositivo guarda um registo da gravação no livro de registos. Para além da hora e data, cada registo apresenta distância, duração, velocidade média, velocidade máxima e ritmo médio.

Para aceder aos registos de atividade:

1. Mantenha o botão central premido para aceder ao menu de opções.
2. Vá até **REGISTOS DE ATIVIDADE** com o botão inferior e prima o botão central.
3. Percorra a lista de registos com os botões superior ou inferior e selecione um registo com o botão central.
4. Saia do registo mantendo o botão central premido.

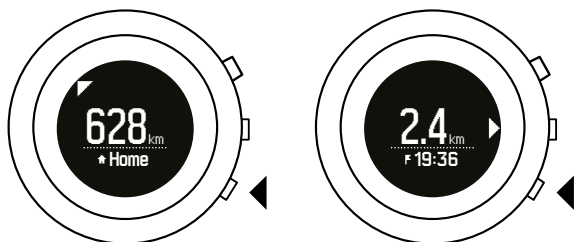
Podem ser guardados até 100 registos no livro de registos. Quando o livro de registos está cheio, os registos mais antigos são apagados primeiro.

### 3.10. Voltar

Premir o botão central leva-o até ao ecrã de navegação com Voltar. Voltar indica-lhe a direção e a distância até determinado Ponto de Interesse ou à sua localização inicial.

Voltar faz uso do GPS e da bússola digital. Se não usou a bússola antes, necessita de calibrar a bússola antes de surgir o ecrã de navegação.

Pode navegar até à sua localização inicial (se a localização inicial tiver sido definida, consulte 2.3. *Localização inicial*) ou até um Ponto de Interesse com base na sua localização atual.



Prima o botão inferior para mudar de Ponto de Interesse ou aceder à bússola.

### Ponto de Interesse (PDI)

Suunto Kailash pode guardar dois Pontos de Interesse (PDIs). Um é a sua localização inicial, e o outro é um PDI que pode guardar a qualquer momento utilizando a sua localização atual.

Para guardar um PDI, como um hotel numa cidade que está a visitar pela primeira vez:

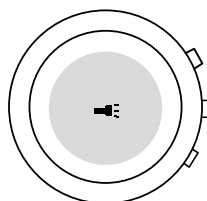
1. Prima o botão central para mudar para o ecrã de navegação.
2. Quando estiver na localização que pretende marcar como o seu PDI, prima o botão 7R.
3. Aguarde que o dispositivo adquira um sinal GPS e confirme que a localização é guardada.

A hora a que guardou o PDI é apresentada ao lado do ícone de PDI no ecrã de navegação.

## 3.11. Lanterna

Para além da lanterna normal, Suunto Kailash tem uma retroiluminação extra brilhante que pode usar como lanterna.

Para ativar a lanterna, prima o botão inferior durante alguns segundos até que o brilho aumente e o ícone de lanterna surja.



A lanterna fica acesa cerca de 4 minutos. Para desligar, prima novamente o botão inferior.

## 3.12. GPS

Suunto Kailash utiliza o sistema de navegação por satélite GPS.

O GPS está ligado por predefinição e é usado por muitas funções chavedo Suunto Kailash, como as atualizações da hora e localização e o registo 7R. Contudo, se necessário, pode ser desligar o GPS no menu de opções em **LOCALIZAÇÃO » GPS**.

A receção do sinal de GPS pode variar consideravelmente dependendo de onde se encontra no mundo, bem como do que o rodeia.

A receção do melhor sinal acontece numa área aberta sem obstruções entre o dispositivo e o céu.

Porém, edifícios, vegetação densa ou tempo nublado reduzem a qualidade de receção do sinal de GPS. O sinal dos satélites em órbita é fraco, pelo que não consegue penetrar em nenhuma construção sólida ou água. Como tal, enquanto está em casa, no escritório ou em qualquer outro edifício, a receção de GPS no seu dispositivo normalmente não funciona.



### 3.13. Ícones

O Suunto Kailash utiliza os seguintes ícones:

Ícone	Descrição
	Alarme diário
	Nível de carga da bateria
	Atividade Bluetooth
	Indicadores de utilização dos botões
	Cronógrafo
	Para baixo/diminuir
	Lanterna
	intensidade do sinal GPS
	A receber chamada
	Mensagem/notificação
	Chamada perdida
	Seguinte/confirmar
	Pausado/parado
	Ponto de Interesse
	Definições
	Alarme de tempestade
	Nascer do sol
	Pôr do sol
	Para cima/aumentar

## 3.14. Atualizações do software através de SuuntoLink

Pode atualizar o Suunto Kailash com o cabo USB fornecido e um PC ou Mac. Recomenda-se vivamente a atualização do software logo que uma atualização seja disponibilizada. As atualizações trazem importantes melhorias que o beneficiam.

Antes de atualizar o firmware, certifique-se de que o cabo está bem ligado.

Para atualizar o software do Suunto Kailash :

1. Instale o SuuntoLink se ainda não o fez. Visite [suunto.com/support](http://suunto.com/support) para mais informações.
2. Ligue-o seu Suunto Kailash ao seu computador com o cabo USB fornecido.
3. Se estiver disponível uma atualização, ser-lhe-à pedido que atualize o seu relógio. Aguarde que a atualização termine antes de desligar o cabo USB.


## 3.15. Contador de passos

O contador de passos está disponível como vista no ecrã principal das horas, apresentando-lhe o número de passos já dados hoje.

Pode ligar/desligar o contador de passos no menu de opções em **GERAL » Visualizações » Passos**.

Adicionalmente, Suunto Kailash calcula a sua média diária de passos ao longo dos últimos 30 dias e apresenta a média no seu registo 7R (consulte 3.1. registo 7R).

O cálculo inclui apenas os dias em que deu mais de 1.000 passos.

 **NOTA:** A contagem de passos baseia-se no seu movimento medido pelos sensores do dispositivo. Os valores apresentados são estimativas e não se destinam a tratamento médico de qualquer tipo. São fornecidos para o ajudarem a manter uma vida ativa e saudável.

## 3.16. Cronómetro

Pode ativar o cronómetro no menu de opções em **HORA & DATA » CRONÓMETRO**. Após ativar o cronómetro, o temporizador aparece.



Inicie e pare o temporizador premindo o botão 7R.

Pode reiniciar o temporizador mantendo o botão 7R premido.

Quando o temporizador é encerrado, pode voltar ao ecrã principal das horas premindo o botão inferior.

## 3.17. Suunto 7R App

Emparelhe o seu Suunto Kailash com a Suunto 7R App para receber notificações no seu dispositivo, personalizar as definições do dispositivo, bem como partilhar as suas aventuras.

### 3.17.1. A emparelhar com a Suunto 7R App

Caso não tenha emparelhado o seu dispositivo com a Suunto 7R App, o dispositivo solicita que o faça na primeira que entrar nas definições de **CONNECTIVIDADE** .

Para emparelhar o dispositivo e a app:

1. Descarregue e instale a Suunto 7R App no seu dispositivo Apple compatível a partir da iTunes App Store.
2. Inicie a app e ligue o Bluetooth caso este ainda não esteja ligado. Deixe a app a funcionar em primeiro plano no seu dispositivo móvel.
3. No seu dispositivo, mantenha o botão central premido para aceder ao menu de opções.
4. Vá até **CONNECTIVIDADE** com o botão inferior e selecione com o botão central.
5. Selecione **Sim** à questão **Emp MobileApp?** .
6. Introduza a senha apresentada no ecrã do seu dispositivo no campo do pedido de emparelhamento do seu dispositivo móvel e prima **Emparelhar**.

### 3.17.2. Bluetooth

Por predefinição o Bluetooth está ligado no Suunto Kailash. Ativa-se automaticamente para enviar e receber informação com o seu dispositivo móvel quando emparelhou o seu dispositivo com Suunto 7R App.

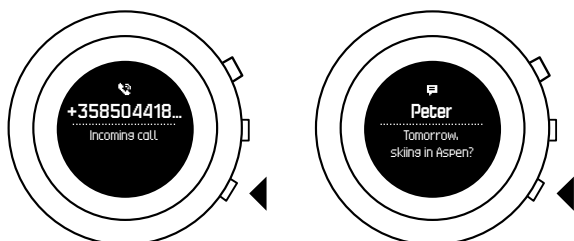
Porém, se não estiver a usar a app, ou não deseja ter o Bluetooth ligado, pode desligá-lo. Tenha em atenção que a definição do Bluetooth é visível apenas no caso do seu telefone e dispositivo já terem sido emparelhados.

Para ligar e desligar o Bluetooth:

1. Mantenha o botão central premido para aceder ao menu de opções.
2. Vá até **CONNECTIVIDADE** com o botão inferior e selecione com o botão central.
3. Vá até **Bluetooth** com o botão inferior e selecione com o botão central.
4. Ligue/desligue com o botão 7R ou com o botão inferior e confirme com o botão central.
5. Para sair mantenha o botão central premido.

### 3.17.3. Notificações

Se emparelhou o seu Suunto Kailash com a Suunto 7R App, pode obter notificações de chamadas, mensagens e do tipo push no seu dispositivo.



As notificações desaparecem logo que as tenha visualizado no seu smartphone.

Para ligar e desligar o Bluetooth:

1. Mantenha o botão central premido para aceder ao menu de opções.
2. Vá até **CONNECTIVIDADE** com o botão inferior e selecione com o botão central
3. Vá até **Notificações** com o botão inferior e selecione com o botão central.
4. Ligue/desligue com o botão 7R ou com o botão inferior e confirme com o botão central.

5. Para sair mantenha o botão central premido.

## 3.18. Hora

Pode usar o Suunto Kailash para acompanhar três horas diferentes: a hora local, a hora da localização inicial, e a hora mundial.

A hora local é a hora na sua localização atual. Consulte *3.18.1. Hora local*.

A hora da sua localização inicial é a da sua residência principal, que pode definir como a sua localização inicial. Consulte *3.18.2. Hora da localização inicial*.

A hora mundial é a hora numa localização da sua escolha, tal como um segundo escritório ou o seu local de férias favorito. Consulte *3.18.3. Hora mundial*.

### 3.18.1. Hora local

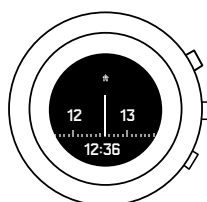
Hora local ou hora principal é a hora na sua localização atual. É definida automaticamente e definida de forma contínua desde que a hora GPS e a Hora de Verão estejam ligadas. Se definir a hora local de forma manual, também será atualizada de forma automática a não ser que desligue a hora GPS (consulte *3.18.7. Hora GPS*).

Pode ajustar manualmente a hora local no menu de opções em **HORA & DATA » Hora & Data**.

### 3.18.2. Hora da localização inicial

A hora da localização inicial é uma segunda hora opcional que pode acompanhar quando tiver definido a sua localização inicial (consulte *2.3. Localização inicial*). A hora da localização inicial é atualizada com base na hora GPS e na Hora de Verão.

A hora da localização inicial é apresentada no ecrã da cronologia quando ela difere da sua hora principal, por exemplo, quando viaja. Prima o botão inferior para alternar entre vistas e ver a hora da localização inicial.



### 3.18.3. Hora mundial

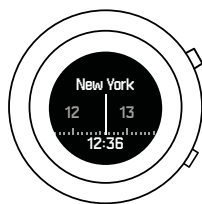
A hora mundial é uma definição opcional de hora que pode usar, por exemplo, para acompanhar as horas num segundo escritório internacional. Pode ser qualquer grande cidade no mundo.

Para definir a hora mundial:

1. Prima demoradamente no botão central para aceder às opções do menu.
2. Prima o botão inferior para ir até **HORA & DATA** e seleccione com o botão central.
3. Prima o botão inferior para ir até **Hora mundial** e seleccione com o botão central.
4. Defina **Hora mundial** como **On** com o botão 7R.
5. Com o botão inferior percorra a lista de continentes e seleccione um **Continente** com o botão central.



## 6. Repita com **País** seguido de **Cidade**.



### 3.18.4. Vistas de horas

É exibida informação adicional nas visualizações na área inferior do ecrã principal das horas. Passe pelas visualizações premindo o botão inferior. As visualizações predefinidas são bateria, altitude, nascer do sol/pôr do sol, contador de passos, segundos e data.



A maioria destas visualizações são opcionais e podem ser desligadas se assim se pretender no menu de opções em **GERAL » Visualizações**.

### 3.18.5. Nascer do sol/pôr do sol

As horas do nascer do sol e do pôr do sol baseiam-se na sua localização atual. Estão disponíveis como visualizações no ecrã da cronologia e podem ser ligadas/desligadas no menu de opções em **GERAL » Visualizações**.

### 3.18.6. Data

A data no ecrã da cronologia baseia-se na sua localização atual. Pode ligar/desligar esta vista em **GERAL » Visualizações**.

A data é atualizada automaticamente caso a hora GPS esteja ligada. Pode alterar manualmente a data no menu de opções em **HORA & DATA » Hora & Data**.

### 3.18.7. hora GPS

A hora GPS pode ser usada para manter a(s) sua(s) hora(s) atualizada(s). Quando viaja para um novo fuso horário, o dispositivo automaticamente verifica e atualiza a(s) sua(s) hora(s).

A funcionalidade da hora GPS está ativada por predefinição. Pode ser desligada no menu de opções em **HORA & DATA » Hora & Data**.

### 3.18.8. Hora de Verão (DST)

Caso esteja a usar a hora do GPS (consulte 3.18.7. *Hora GPS*), também pode ajustar automaticamente para a Hora de Verão (DST). A definição da Hora de Verão tem três opções:

- **Automático** – ajuste automático da Hora de Verão com base na localização do GPS
- **Hora de inverno** – hora de inverno permanente (sem Hora de Verão)
- **Hora de verão** – hora de verão permanente

Pode ajustar a definição da Hora de Verão em **HORA & DATA » Hora & Data**. Tenha em atenção que a definição apenas é visível se a hora GPS estiver ligada.

### 3.19. Tons e vibração

Os alertas com tons e vibração são usados para notificações, alarmes e outros eventos importantes. Ambos podem ser ajustados separadamente no menu de opções em **GERAL » Toques & Vibra**.

Para cada tipo de alerta, pode selecionar a partir das seguintes opções:

- **Todos ligados:** todos os eventos ativam tons/vibração
- **Todos desligados:** nenhuns eventos ativam tons/vibração
- **Botões desligados:** todos eventos exceto premir botões ativam tons/vibração

### 3.20. Unidades

As unidades são exibidas no sistema métrico ou imperial. O sistema de unidades pode alterado no menu de opções em **GERAL » Formatos » Sistema de unidades**.




### 3.21. Indicadores climáticos

Suunto Kailash tem dois indicadores climáticos: tendência climática e alarme de tempestade.

O indicador da tendência climática é exibido como uma vista no ecrã de horas e proporciona-lhe uma forma rápida de verificar mudanças climáticas.



O indicador de tendência climática é composto por duas linhas que formam uma seta. Cada linha representa um período de 3 horas. Uma mudança na pressão barométrica superior a 2 hPa / 0,59 inHg durante três horas desencadeia uma mudança na direção da seta. Por exemplo:

	pressão a cair fortemente ao longo das últimas seis horas
	pressão era constante, mas subiu fortemente nas últimas três horas
	pressão estava a subir fortemente, mas caiu fortemente nas últimas três horas

### Alarme de tempestade

A queda significativa da pressão barométrica normalmente significa que uma tempestade se aproxima e que se deve proteger. Quando o alarme de tempestade está ativo, Suunto Kailash soa um alarme e pisca um ícone de tempestade quando a pressão cai 4 hPa (0,12 inHg) ou mais durante um período de 3 horas.

Quando soa um alarme de tempestade, premir qualquer dos botões para o alarme. Se não se premir qualquer botão, o alarme repete-se a cada cinco minutos. O

ícone de tempestade permanece no ecrã até que as condições climáticas estabilizem (a queda da pressão atmosférica diminui).

## 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. Resistência à água

Suunto Kailash é resistente à água até 100 metros (330 pés). O valor em metros refere-se a uma profundidade de mergulho real e é testado na pressão de água usada para o teste de resistência à água da Suunto. Isto quer dizer que pode utilizar o relógio para natação e mergulho a pouca profundidade, mas não pode ser usado para qualquer forma de mergulho.

 **NOTA:** Resistência à água não é equivalente à profundidade de operação. A indicação de resistência à água refere-se a estanquidade/impermeabilidade para duchas, banhos, natação, mergulhos na piscina e mergulho a pouca profundidade.

Para manter a resistência à água, é recomendável:

- nunca usar o dispositivo para outra finalidade que não a prevista;
- contactar um revendedor, distribuidor ou serviço autorizado da Suunto para quaisquer reparações.
- manter o dispositivo isento de sujidade e areia;
- nunca tentar abrir o invólucro do dispositivo.
- evitar expor o dispositivo a alterações bruscas de temperatura na água e atmosféricas;
- limpar sempre o dispositivo com água doce se o tiver usado em água do mar;
- não sujeitar o dispositivo a embates ou quedas.

### 4.3. Obter assistência

Para obter assistência adicional, visite [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support). Encontrará uma vasta gama de materiais de apoio, incluindo Perguntas e Respostas e vídeos explicativos. Também pode colocar questões diretamente à Suunto pelo correio normal/eletrónico, ou telefonar aos profissionais da assistência da Suunto.

Existem também imensos vídeos explicativos no canal da Suunto no YouTube em [www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto](http://www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto).

Para aceder ao serviço de apoio da Suunto:

1. Registe-se em [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register).
2. Visite Suunto.com ([www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)) para ver se a sua questão foi previamente colocada/respondida.
3. Vá a **CONTACT SUUNTO** para colocar uma questão ou telefone para qualquer um dos números da assistência. Em alternativa, envie uma mensagem para [support@suunto.com](mailto:support@suunto.com). Inclua, por favor, o nome do produto, o número de série e uma descrição pormenorizada

do problema. Os assistentes qualificados da assistência ao cliente da Suunto irão ajudá-lo e, se for necessário, identificarão os problemas do produto durante a chamada.

## 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
- Peso: 71 g
- Resistência à água: 100 m (328 p.)
- Vidro: Cristal de safira
- Bisel: Titânio Gr5 (class. espacial)
- Energia: bateria recarregável de íons de lítio
- Vida da bateria: ~ 4-10 dias, segundo as condições

#### Transrecet. rádio

- Compatível com Bluetooth® Smart
- Frequência de comunicação: 2402-2480 MHz
- Potência máxima de transmissão: <0 dBm (conduzido)
- Alcance: ~3 m/9,8 pés

#### Altímetro

- Intervalo de visualização: -500 m a 9999 m (-1640 p.a 32.805 p.)
- Resolução: 1 m (3 p.)

#### Bússola

- Resolução: 1 grau (18 milés.)

#### GPS

- Tecnologia: SiRF star V
- Resolução: 1 m / 91,44 cm
- Banda de frequência: 1575.42 MHz

#### Fabricante

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

## 5.2. Conformidade

### 5.2.1. CE

A Suunto Oy declara que este produto está em conformidade com os requisitos essenciais e outras disposições relevantes da Diretiva 1999/5/CE.

### 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 registrada

Suunto Kailash, os respectivos logótipos e outras marcas e nomes da Suunto são marcas comerciais registradas ou não registradas da Suunto Oy. Todos os direitos reservados.

### 5.4. Informação sobre patentes

Este produto está protegido pelos seguintes pedidos de patentes pendentes e correspondentes direitos nacionais: FI 20155573, US 7.271.774, US 13/794.468, US 14/195.670.

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 discricão, 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 da Garantia Limitada Internacional tem início na data de compra inicial.

O Período da Garantia é de dois (2) anos para Produtos e transmissores sem fio de Mergulho, a menos que especificado em contrário.

O Período da Garantia é de um (1) ano para acessórios, incluindo mas não limitada a sensores sem fios e transmissores, carregadores, cabos, baterias recarregáveis, alças, braceletes e tubos.

Para todos os relógios Suunto Spartan adquiridos em 2016, o Período da Garantia foi alargado para três (3) anos.

O 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](http://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](http://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 9/2015. Todos os Direitos reservados. 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 completas e precisas, não existe qualquer garantia de exatidão, expressa ou implícita. Este documento está sujeito a alterações a qualquer momento sem aviso prévio. A versão mais recente desta documentação pode ser descarregada em [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

# Índice

A emparelhar.....	15	hora local.....	16
alarme de tempestade.....	18	hora mundial.....	16
assistência.....	20	hora mundial, hora da localização inicial .....	16
bateria.....	8	Inicialização.....	5
Calibrar a bússola.....	9	inverter.....	10
carregar a bateria.....	8	lanterna.....	8 , 12
clima.....	18	livro de registos.....	7
Conectividade.....	15	localização.....	12
contador de passos.....	14	localização inicial.....	6
contraste.....	10	modo de atividade.....	10
cronómetro.....	14	notificações.....	15
definições.....	5	Ponto de Interesse.....	11
despertador.....	7	retroiluminação.....	8
ecrã.....	10	software.....	14
ecrãs.....	6	Temporizador.....	9
Estatísticas 7R.....	7	tendência climática.....	18
GLONASS.....	10	tons.....	18
GPS.....	11	versão.....	14
hora.....	16, 17	vibração.....	18
hora da localização inicial.....	16	vistas.....	6 , 17
Hora de Verão.....	17		



# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register)
2. **AUSTRALIA (24/7)** +61 1800 240 498  
**AUSTRIA** +43 72 088 3104  
**BELGIUM** +32(0)78 483 936  
**CANADA (24/7)** +1 855 624 9080  
**中国 (CHINA)** +86 400 8427507  
**中国香港 (CHINA - Hong Kong)** +852 58060687  
**DENMARK (EN, SV)** +45 89872945  
**FINLAND** +358 94 245 0127  
**FRANCE** +33 48 168 0926  
**GERMANY** +49 893 803 8778  
**ITALY** +39 029 475 1965  
**JAPAN** +81 34 520 9417  
**NETHERLANDS** +31 10 713 7269  
**NEW ZEALAND (24/7)** +64 988 75 223  
**POLAND** +48 1288 10196  
**PORTUGAL (EN, ES)** +35 1308806903  
**RUSSIA** +7 499 918 7148  
**SPAIN** +34 911 143 175  
**SWEDEN** +46 85 250 0730  
**SWITZERLAND** +41 44 580 9988  
**UK (24/7)** +44 20 3608 0534  
**USA (24/7)** +1 855 258 0900

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy

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